۵۷۵

هفته نامه

بجز اصلاح اراده دیگری ندارم سوره هود ۸۸

اصلاح ملی

سیاسي، ټولنیزه او فرهنګي اوونیزه

شپاړسمه ګڼه ۱۳۹۴المریز کال د سرطان۱۳مه د ۱۴۳٦ هـ ق د رمضان المبارک۱۷مه د ۲۰۱۵ ل د جولای ۴مه

اعتکاف

فرصت انس با خدا

تنش جدید

در روابط کابل-اسلام آباد

در حاشیه مذاکرات صلح !!

د ناټو غونډه، د افغان امنیتي ځواکونو ارزونه او ورسره ژمنې!

په روژه کې د نفس محاسبه

دا دی چې د روژې زیاته برخه تیره شوه، نو په مونږ مسلمانانو لازمه ده چې لږ ودریږو او د خپل نفس محاسبه وکړو او هغه داسې چې:

- په تیرو شوو ورځو کې تا څه وکړل ؟
- د پاتې ورځو لپاره څه اراده لرې ؟

تر څو داسې نه شي لکه څنګه روژه راغله او هغسې لاړه شي او مونږ ورباندې خبرهم نشو او یا دا چې مونږ ورنه ووځو لکه څنګه چې په کې داخل شوی وو.

همدا محاسبه زمونږ د کامیابۍ سبب ګرځي او همدا محاسبه ده چې نفس د بدو او خرابو ارادو نه را ګرزوي. او همدا محاسبه ده چې د ارادې تجدید مینځ ته راوړي او همتونه اوچتوي او نیتونه صحیح کوي.

همدا محاسبه ده چې مونږ الله تعالی ته ور نږدې کوي. الله تعالی فرمائي:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ) (الحشر:١٨)

ژباره: ای مؤمنانو د الله تعالی څخه وویریږئ او هر نفس د په هغو اعمالو چې مخکې یې لیږلې دي یو ځل بیا فکر وکړي او د الله تعالی نه وویریږئ، بیشکه الله تعالی ستاسو په کړو وړو خبردار دی.

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمائي: (الکیس من دان نفسه و عمل لما بعد الموت ....) رواه الترمذی.

ژباره. عاقل هغه دی چې خپل نفس یې خوار کړ او د مرګ نه وروسته ژوند لپاره یې عمل وکړ.

عمر رضی الله عنه فرمائي: خپل نفسونه یا ځانونه محاسبه کړئ مخکې لدې نه چې تاسې محاسبې ته مخکې شی او خپل اعمال وزن کړئ مخکې لدې چې وزن کړی شي.

حسن بصري ویلي دي: هغه بنده همیشه په خیر کې دی چې نصیحت کوونکی وي او د خپل نفس محاسبې ته هر وخت لیواله وي.

میمون بن مهران وائي: هیڅ بنده پرهیزګاره کیدای نشي مګر دا چې د خپل نفس په محاسبه کې داسې ټینګ وي لکه یو شریک چې د بل شریک سره محاسبه کوي.

نو د انسان نفس داسې دی لکه خاین شریک، که چیرې محاسبه ورسره ونه کړې، نو ستا ټول مال به هلاک کړي.

په بل ځای کې حسن بصري وایي: مؤمن د خپل ځان څارونکی دی، د الله تعالی لپاره د خپل نفس محاسبه کوی. بیشکه د قیامت په ورځ به د هغو خلکو سره ډیر آسان حساب او کتاب کیږی چې په دنیا کې یې د خپل نفس محاسبه کړې وي، او د هغو خلکو سره به ډیر سخت او دقیق حساب او کتاب کیږي چې د خپل نفس نه غافل پاتې وي.

د دې نه دا جوته شوه چې د انسان لپاره د نفس محاسبه ډیره ضروري ده تر څو وپوهیږي چې په کوم ځای کې دی.

اصلاح ملی را از اینجا بدست آورید

کابل: تایمنی، چهار راهی حاجی محمد داد، سرک ۴، دفتر مرکزی جمعیت اصلاح. تیلفون: ۰۷۹۹۳۹۴۰۱۵/ ۲۰۲۲۰۴۳۰۵

کابل: کوته سنگی، سرک سیلو، بلاک های شاداب ظفر، انتشارات اصلاح افکار: موبایل: ۰۷۷۸۱۹۱۳۸۲

کابل: شهر نو، چهار راهی انصاری، کتاب فروشی رسالت. ۰۲۰۲۲۰۳۳۵۹

کابل: انتشارات مستقبل مقابل بلاک های شاداب ظفر،

کابل: کمپیوتر فروشی الکاموي جاده نادر پشتون، مارکیت الله نظر منزل ۲ دوکان ۲۳/ . ۰۷۹۹۳۹۰۸۱۹

کابل: کابل ده افغانان کتاب فروشی بیهقی

کابل: انتشارات بنیاد علمی و فرهنگی مسجد جامع پل خشتی ۰۷۹۹۰۱۱۱۱۱ / ۰۷۵۲۲۲۲۲۲۲

ننګرهار: جلال آباد، نارنج باغ، عبدالحق مبنه، (دکابل د موټرو اډه) د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر ټیلیفون: ۰۷۰۰۶۳۲۴۸۰

جلال اباد- اسحاقزی مارکیټ، لاندې منزل، اصلاح افکار تلیفون: ۰۷۹۳۷۷۸۸۸۱

کندهار: نوی ښار، د هرات سړک، د سړې جامع غرب طرف ته سوري مېنه د امام ابوحنیفه رح تعلیمي او کلتوري مرکز د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر د تلیفون: ۰۷۰۰۳۰۸۲۷۱ ـ ۰۷۰۰۶۶۸۹۴۸

لغمان: مهترلام ښار، حمزه مارکیټ تیلفون: ۷۹۹۴۴۲۹۲۰

هرات: سرک باغ آزادی، ابتدای جاده محبس ابن سینا انجمن اخلاق و معرفت شماره های تماس: ۰۴۰۲۳۷۰۱۲ – ۰۷۸۹۰۰۸۱۵۲

بلخ: عقب حمام سره میاشت، مرکز تعلیمی اصلاح

کندز: شهر کندز، جاده ولایت، کوچه حاجی میری، مؤسسه تحصیلات عالی سلام ۰۷۸۷۷۰۳۷۲٤

بغلان: پلخمری، مارکیت اتفاق کتاب و قرطاسیه فروشی رسالت ۰۷۰۰۵۸۹۸۵۷ / ۰۷۷۷٤۷٦٤٦۹

لوګر: مرکز، مدینه مارکیت سرک مسجد جامع، کتاب فروشی سادات، سید عبدالحمید هاشمی، تیلفون: ۰۷۰۰۴۴۹۸۱

لوګر: محمدآغه، واغجان بازار، پهلوی کلنیک حسین خیل، تیلفون: ۰۷۷۵۴۱۳۸۷۶

نیمروز: سرک آزادی، جنوب کابل بانک، انجمن فرهنگی ارشاد: شماره تماس: ۰۷۹۷۷۴۱۹۷۴

پکتیا: د ګردیز ښار، مرکزي چوک، د نی نمایندګی وحید الله: ۰۷۷۹۲۱۳۸۲۲

خوست: افغان تاور شاته خوست مرکزي طبي لابراتوار دوهم پور د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر د اکتر محمد ګلاب: ۰۷۹۹۱۷۴۵۴۶/ ۰۷۷۷۱۷۴۵۴۶

تخار: بازارچه کتاب دکان مولوی حبیب الرحمن ۰۷۷۹۶۳۴۱۹۲

بدخشان فیض آباد: ۰۷۷۵۲۷۰۵۰۸ / ۰۷۰۷۸۳۱۳۶۴

زابل: قلات، عمومي جاده، د نجرانو کوڅه د غوثي رهنمای معاملات ترخنګ، شمېره: ۰۷۰۶۵۲۷۱۸۶--۰۷۷۳۵۸۰۲۰۹

فراه: ناحیه سوم، مقابل مسجد جامع قاضی، مرکز علمی و فرهنگی توحید شماره تماس: ۰۷۹۹۸۴۳۶۱۱

کونړ: د معارف ریاست ته مخامخ د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر

پیشور: مرکز فرهنگی اسلامی افغانستان/ تیلفون: ۱۵۸۵۲۷۹۵

شماره مسئول توزیع: ۰۷۸۵۴۲۹۱۱۳

قیمت یک شماره ۱۰ افغانی

جمعیت اصلاح افغانستان

بخش فرهنگی و نشرات

هفته نامه اصلاح اونیره

دلسلام داصیل فهم منبر

Email:eslahmilli@gmail.com

رئیس هیأت تحریر:

احمد ضیاء رحیمزی

مدیر مسؤول

محمد شعیب قریشي

0781544115

اعضاء هیأت تحریر:

نقیب الله حمید
عبدالفتاح جواد
محمد اکبر مؤحد

ډاکټر وحید الله مصلح
عزیز احمد حنیف

همکاری نقدی تان به ما بفرستید

آدرس بانکی: جمعیت اصلاح وانکشاف اجتماعی افغانستان کابل بانک
A/c No=1001202080036
(افغانی)

آدرس بانکی: جمعیت اصلاح وانکشاف اجتماعی افغانستان کابل بانک
A/c No=1001201080036
دالر امریکائی

سرمقاله

تنش جدید در روابط کابل-اسلام آباد در حاشیه مذاکرات صلح !!

به اساس آخرین گزارشهای خبری وزارت امور خارجه افغانستان، سفیر پاکستان در کابل را در قبال درگیری مرزی بین نیروهای هردو کشور در ولسوالی برمل ولایت پکتیکا فرا خوانده و مراتب احتجاج دولت افغانستان را به وی ابلاغ نموده است.

درگیری در نقطه سرحدی "انگوراده" در مربوطات ولسوالی برمل ولایت پکتیکا که در امتداد خط استعماری دیورند قرار دارد، نه اولین درگیری بین نیروهای سرحدی افغانستان و پاکستان می باشد و نه هم آخرین آن خواهدبود.

آن گونه که رسانه های خبری گزارش داده اند، طی این درگیری یک تن از افسران پولیس سرحدی افغانستان و چند تن از سربازان پاکستانی کشته و مجروح شده اند و دلیل این درگیری را هم پیشروی مغرضانه نیروهای پاکستانی در این سوی خط دیورند و احداث تأسیسات نظامی در امتداد خط دیورند و در نقطه صفری خوانده شده است، چیزیکه سال های گذشته در امتداد همین خط و در مربوطات ولایات مختلف افغانستان بارها به مشاهده رسیده و بار ها باعث درگیری های خونین بین نیروهای سرحدی هردو کشور گردیده است.

آنچه این درگیری اخیر را بیش از دیگران مهم و خبرساز جلوه می دهد ، موقعیت زمانی آن است که از یک سو تفاهمنامه امنیتی و استخباراتی بین هردو کشور به قول اکثر رسانه ها و کارشناسان امور، به امضاء رسیده است و از سوی دیگر هم به اساس وعده جانب پاکستانی قرار بود در این نزدیکی ها، مذاکرات صلح بین نماینده گان دولت افغانستان و مخالفین مسلح، به وساطت ومیانجیگری پاکستان آغازگردد،که بدون شک اشتعال زایی و تشنج آفرینی پاکستان در امتداد خط دیورند و تبادله آتش بین نیروهای سرحدی دو کشور می تواند پروسه جنجال زای صلح کشور را تحت تأثیر مستقیم قرار دهد.

هر چند از آغاز بکار حکومت وحدت ملی در افغانستان و بعد از سفر های پیهم مقامات ملکی و نظامی پاکستان به کابل و اجرای مذاکرات با مقامات افغانی، تا حدی تصور می رفت که تنش های قبلی بین هردو کشور فروکش نموده و جای خود را به روابط حسنه خواهد داد، ولی با توجه به روحیه بی اعتمادی موجود در صف دولتمردان افغانستان در مورد صداقت پاکستان و عدم موفقیت پاکستان در رابطه به کشانیدن مخالفین مسلح افغانستان به پای میز مذاکره، طبق وعده انجام شده، چنان می نماید، که یکبار دیگر تنش ها و تشنج های سیاسی ونظامی موجود (به خصوص درگیری بین نظامیان هردو کشور در امتدادخط دیورند) روابط بین دو کشور را بیش از پیش بحرانی خواهد ساخت.

روابط بین کشور ها وحکومت ها به گونه طبیعی آن دارای مد و جزر های می باشد که نمی توان روابط کابل- اسلام آباد را نیز از آن مستثنی دانست، ولی آنچه در این راستا مهم و اساسی است، سرنوشت مبهم و نا معلوم پروسه صلح در کشوری است که درحدود چهار دهه مسلسل دچار جنگ و وحشت است.

از این هم نمی توان انکار کرد که حکمروایان پاکستانی در این مدت و بخصوص در یک ونیم دهه اخیر، هیچ گاهی در عملکرد خود نسبت به افغانستان صادق نبوده و هیچ گاهی برای ایجاد تفاهم بین دو کشور نخواسته به اساس معیار های پذیرفته شده جهانی عمل کند، به همین دلیل هم است که امروز حتی اگر حکمروایان کشور، روی خوش به اسلام آباد نشان بدهند، مردم افغانستان دیگر اعتماد خود را بر اسلام آباد و حاکمان دو روی آن از دست داده اند وتا هنگامیکه از اقدامات عملی آن کشور برای زمینه سازی گفتگو های صلح افغانستان،مطمین نگردند، نمی توانند به وعده های میان خالی اسلام آباد ، در این زمینه باور مند شوند.

به هر صورت ، با توجه به واقعه اخیر درگیری بین نیروهای سرحدی دو کشور وبا در نظرداشت شرارت افگنی و ستیزه جویی پاکستان ، نگرانی عمده این است که آیا این درگیری و احضار دیپلومات پاکستان به وزارت خارجه کشور، که بگونه حتم اسلام آبادنیز عمل بالمثل انجام خواهد داد، چه اثری بر پروسه ناتمام و نا معلوم صلح افغانستان خواهد داشت؟

این پرسشی است که باید دولتمردان افغان به آن پاسخ بگویند ولی نباید فراموش کرد که امکان دارد این اقدام تحریک کننده ارتشیان اسلام آباد در امتداد خط دیورند، تلاشی باشد برای بهانه جویی در رابطه به وعده های که قبلاً سپرده بودند و به این ترتیب یکبار دیگر مذاکرات صلح و پروسه نا تمام صلح، به همان گونه که طی یک ونیم دهه اخیر مشاهده شده است، نا تمام و بی نتیجه باقی بماند ویا حتی بکلی برگزار نگردد.

باید دولتمردان افغان، برای هر گونه اقدام بعدی پاکستان در این رابطه بیدار و هوشیار بوده، فرصت های موجود را از دست ندهند.

د ناټو غونډه، د افغان امنیتي ځواکونو ارزونه او ورسره ژمنې!

اصلاح رسنیز ګروپ، نعمت الله عزیزي

د ناټو یا شمالي اتلانتیک دفاعي سازمان د دفاع وزیرانود تېرې اونۍ په دوه ورځنۍ ناسته کې، چې دویمه ورځ د افغانستان د وضعیت ارزونې ته ځانګړې شوې وه، پدې غونډه کې د افغان حکومت د دفاع وزارت سر پرست معصوم ستانکزي هم ګډون کړی ؤ.

په غونډه کې د افغان امنیتي او دفاعي ځواکونو د فعالیت او کار تر ارزونې وروسته د افغان امنیتي ځواکونو د تجهیز او هوایي ځواکونو د وړتیاوو د لوړاوي او تر ۲۰۱۷ زیږدیز کال وروسته هم د پراخو مرستو ژمنې وشوې.

کارپوهان په دې باور دي چې په تېرو څوارلسو کلونو کې د امریکا متحده ایالتونو او ناټو سازمان دافغان امنیتي ځواکونو د روزنې او تجهیز ګڼې ژمنې وکړې خو په عمل کې یې خپلې ژمنې ثابتې نه کړې او افغان امنیتي او دفاعي ځواکونه یې په درنو او سپکو وسلو سمبال نکړل.

همدارنګه کارپوهان او د چارو شنونکی باور لري چې د بهرنیو ځواکونو شتون او دهغه د ماموریت دوام په هېواد کې د جګړې د دوام یو لامل ده چې باید مرحله په مرحله له افغانستان څخه خارج شي تر څو په هېواد کې د سولې زمینه را منځته شي.

دا چې بیا هم د امنیتي ځواکونو د تجهیز او د وړتیاوو د لوړاوي ژمنه شوی ده دا به تر کومه د عمل په ډګر کې عملي شي، د افغان امنیتي او دفاعي ځواکونو اړتیاوې څه دي، او آیا دا ځواکونه کولای شي چې په هېواد کې د ګڼو ستونزو سره چې ورسره لاس او ګریوان دی مقابله وکړي؟ دا او ځینې نورې اړینې پوښتنې مو د پوځي او سیاسي چارو له شنونکو او کار پوهانو سره څېړلې دی چې لوستونکو ته وړاندې کېږي.

بیا هم مخکینۍ او تکراري ژمنې!

د ناټو د دفاع وزیرانو په غونډه کې د افغان امنیتي ځواکونو سره د مرستې پر دوام ټینګار وشو، دغه ژمنې په تېر کې هم ډېرې تکرار شوې دي، چې تر ډېره نیوکه دا کېږي چې دغه ژمنې عملي شوې نه دی، اساسي پوښتنه دا ده چې اوسنۍ ژمنې له مخکنیو سره څه توپیر لري؟

پوځي او نظامي کارپوه جاوید کوهستاني یې په هکله وایي چې مخکې هم نړیوالې ټولنې د افغان امنیتي ځواکونو سره چې ژمنې کړي وي، د تجهیز، او روزنې په برخه کې یې تر یو بریده خپلې ژمنې عملې کړي دی.

خو د نوموړي په اند په تېر کې په درنو وسلو سمبالښت او د هوایي جنګي الوتکو نه ورکول په افغان ځواکونو کې د وړتیاوو د نه شتون خبره کېدله چې د کوهستاني په باور اوس دغه وړتیاوې شتون لري او باید د افغانستان پوځ په ټولو برخو کې تجهیز او سمبال شي.

جاوید کوهستاني همدارنګه هیله مند دی، چې د ناټو سازمان او نړیوال متحدین به په خپلو نوو ژمنو سره د ۲۰۱۵ م کال تر پایه د افغانستان پوځ په درنو وسلو او هوائي جنګې الوتکو سمبال کړي.

بل خوا مشهور جهادي شخصیت، لیکوال او د سیاسي چارو شنونکی استاد محمد زمان مزمل بیا په همدې هکله باور لري چې د نړیوالې ټولنې کومه پاملرنه چې افغانستان ته په تېرو کلونو کې وه، اوس هغه توجه د خلیج او نړۍ پېښو نیمګړې کړي ده، د نوموړي په اند دا ځکه چې امریکا په یو وخت نشي کولای چې ټولو ستونزو ته رسیدګی وکړي او کله کله داسې غونډې کوی او د مرستو ژمنې هم د روحیې ورکولو لپاره کېږي.

استاد مزمل څرګندوي چې امریکا د افغانستان د ستونزو د حل لپاره اساسي کار نه کوي او داسې فکر کوي چې د افغانستان په بې ثباتۍ کې د روسیې او چین سره خپل رقابت په ښه توګه پر مخ بیولي شي.

همدارنګه د سیاسي چارو د بل کارپوه او شنونکي وحید مژده په اند دا ځل هم د ناټو ژمنو له هغه ژمنو سره چې په تېر کې یې هم عملی کړی نه دي، کوم توپیر نه درلود او یوازې افغانانو ته یې یو احساس ورکړ چې ګواکې دوی یې اوس هم تر څنګ ولاړ دي.

نوموړی همدارنګه پدې اند دي چې په نړۍ کې شته ستونزو ته په کتو سره به نړیواله ټولنه او ناټو ونشي کولای د افغان امنیتي ځواکونو سره هغه مرستې وکړې چې افغانان یې تمه لري.

د سیاسي چارو بل شنونکی او د سلام پوهنتون علمي مرستیال دکتور مصباح الله هم په دې هکله باور لري چې د ناټو ژمنې همغه زړې ژمنې دي، چې د افغان امنیتي ځواکونو سره یې بیا بیا تکراروي خو د نوموړي کارپوه په اند په دې وروستیو کې افغان امنیتي ځواکونه تر یو څه فشار لاندې ؤ چې ناټو د دې ځواکونو د مورال د اوچتولو لپاره د مرستو ژمنې بیا هم له سره تازه کړې.

د نړیوالې ټولنې کومه پاملرنه چې افغانستان ته په تېرو کلونو کې وه، اوس هغه توجه د خلیج او نړۍ پېښو نیمګړې کړي ده، د نوموړي په اند دا ځکه چې امریکا په یو وخت نشي کولای چې ټولو ستونزو ته رسیدګی وکړي او کله کله داسې غونډې کوی او د مرستو ژمنې هم د روحیې ورکولو لپاره کېږي.

امریکا د افغانستان د ستونزو د حل لپاره اساسي کار نه کوي او داسې فکر کوي چې د افغانستان په بې ثباتۍ کې د روسیې او چین سره خپل رقابت په ښه توګه پر مخ بیولي شي.

جهادي شخصیت، لیکوال او د سیاسي چارو شنونکی استاد محمد زمان مزمل

د دې شنونکي په خبره لکه څنګه چې په تېره یوه لسیزه کې د ژمنو ډېره کمه برخه عملي شوي ده بیا به هم دا ژمنې په بشپړ ډول عملي نشي.

ارزونه که د خپلې ناکامۍ پټول؟

د ناټو دفاع وزیرانو په غونډه کې د (قاطع یا پریکنده ماموریت) راهیسې د افغان ځواکونو کار و ارزول شو، چې تر ډېره د ستایلو وړ هم بلل شوی دی، دا اندیښنې چې شاید نړیواله ټولنه د افغان امنیتي ځواکونو دغلطې ارزونې له لارې وغواړي د نړیوالو په سترګو کې خاورې وشیندي او ادعا وکړي چې د افغانستان پوځ یې په تېرو کلونو کې سم روزلی او پاللی، دا چې دغه ارزونه تر کومه په واقعیت ولاړه ده پوځې کار پوه جاوید کوهستاني یې په اړه وایې: "باید له یاده ونه باسو چې افغان امنیتي او دفاعي ځواکونه د مورال او د تشکیلاتو له نظره په یو معین او خورا ښه وضعیت کې دي او د شمیر له مخې هم ښه حالت ته رسیدلي دی."

د دې نظامي کارپوه په اند په یوه پوځ کې تر تجهیز زیات د مورال موضوع مهمه ده چې د نوموړي په باور افغان امنیتي ځواکونه د دښمن پر ضد د لوړ مورال نه برخمن دي، او وروستیو جګړو وښودله چې افغان ځواکونو له ځانه د شهامت او اتلولي ښکارندویي کوي.

د جاوید کوهستاني په خبره د افغان امنیتي ځواکونو ظرفیت تر ډېره ښه دی، خو دا پدې معنا نه ده چې بسنه کوي بلکې په امنیتي ځواکونو کې د منظم او یو ښه مدیریت نه شتون، پراخ فساد او سلیقوي چلند سره باید جدي مبارزه وشي.

لیکوال اوسیاسي شنونکي استاد محمد زمان مزمل هم په همدې هکله باوري دی چې اوس امریکا او نړیواله ټولنه د دې لپاره چې افغانستان د دوې له لاسه ونه وزي داسې غونډې ترسره کوي. د دې شنونکي په اند کومه ارزونه چې ترسره شوي ده په حقیقت کې د هغه خبرې سره په ټکر ده چې دې غونډې ته په نژدې ورځو کې د ملي امنیت مشر ووېل چې په راتلونکو شپږو میاشتو کې به وضعیت نور هم خراب شي.

نوموړی زیاتوي: په تېر کې هم پخواني ولسشمر حامد کرزی د امریکایانو له دروغو پرده پورته کړي ده خو امریکایان شرم نه لري.

افغان ځواکونه هوايي ځواک ته اړتيا لري چې حکومت هم په څو څو ځله له نړيوالې ټولنې غوښتنه وکړه خو د ښاغلی مژده په باور بهرنيان په ځانګړی ډول امريکايان نه يوازې دا کار په افغانستان کې نه کوي بلکې په عراق کې يې هم چې د افغانستان په پرتله يې پيسې هم ډېرې درلودلې دا کار ونکړ.

د نوموړي په اند شايد بيا هم تر يو بريده افغان حکومت ته يو څه الوتکې ورکړل شي خو داسې څه نه ورکوي چې په جګړه کې ترې ګټه واخيستلای شي.

ژورناليست او د سياسي چارو شنونکي وحيد مژده

د استاد مزمل په اند له بل پلوه افغان حکومت هم د امريکا سره دومره پخې او ښې اړيکې نه لري او امريکايانو څو څو ځله ځواب کړل خو دوې بيا هم ورپسې دی چې دا ډېر کمزوری سياست ده.

ژورناليست او د سياسي چارو شنونکي وحيد مژده هم په دې هکله څرګندوي: کومې پيسې چې په افغانستان کې لګول شوي دی په غربي هېوادونو کې هغه خلک چې ماليه ورکوي، له خپلو حکومتونو پوښتنه کوي چې دا پيسې چېرې لګول شوی دي.

د مژده په اند په همدې اساس نړيوال مجبور دي، چې خپلو خلکو ته ووايې چې په افغانستان کې يې ځواکمن امنيتي ځواکونه را منځته کړي دي، چې کولای شي د بېلابېلو ګواښونو سره مقابله وکړي، پداسې حال کې چې د مژده په وينا، موږ وينو چې افغان امنيتي ځواکونه په وسلو او وسايلو تجهيز او سمبال شوی نه دي او يوازې د خلکو د غلطولو لپاره دا خبرې کېږي.

سياسي کار پوه او دسلام خصوصي پوهنتون علمي مرستيال دکتور مصباح الله د ناټو سازمان اونړيوالې ټولنې دې کار ته له بل اړخه ګوري او باور لري چې نړيواله ټولنه اوامريکا پدې کارونو سره يوازې په افغانستان کې جګړه ګرمه ساتي او د جنګ دوام ته لاره هواروي.

د دکتور مصباح الله په اند بايد افغان امنيتي ځواکونه د خاورې د تماميت نه د دفاع لپاره وروزل شي او د افغاني ډلو سره د سولې زمينه را منځته شي نه دا چې دا ځواکونه د افغاني ډلو سره جګړې ته وهڅول شي.

د افغان امنيتي او دفاعي ځواکونو اړتياوې څه دي؟

نظامي کار پوه جاويد کوهستاني د اصلاح رسنيز ګروپ سره په مرکه کې په دې هکله چې اوس مهال د افغان امنيتي او دفاعي ځواکونو عمده اړتياوې څه دي؟ وويل: "په خواشينۍ سره بايد ووايو چې د افغانستان امنيتي او دفاعي ځواکونه په هغه وسلو نه دي سمبال چې په نړۍ او سيمه کې معروفې دی."

د نوموړي په باور افغان امنيتي او دفاعي ځواکونه، درنو وسلو، ټانګونو، او زرهي قوت، پرمختللی توپچي ځواک همدارنګه هوايي جنګې او ترانسپورتي الوتکو ته سخته اړتيا لري.

د دې پوځي کار پوه په اند افغان ځواکونه د ظرفيت او وړتياوو له مخې په ښه وضعيت کې دي خو که دغه ځواکونه په درنو او پرمختللو وسلو سمبال شي، روانه جګړه به ډېر دوام ونه کړي.

له بل خوا ليکوال او شنونکی استاد محمد زمان مزمل بيا باور لري چې بايد د تجهيز او په وسلو د سمبالتيا تر څنګ، ملي ځواکونه په ملي روحيه او احساس وروزل شي اداري فساد چې پکې شتون لري له منځه لاړ شي.

د نوموړي کارپوه په اند که چېرې افغان ملي ځواکونه په يو ملي احساس او روحيې سره روزل شوي وای، نو نن به يې له ټولو مخکې امريکايانو ته ځواب ورکولو چې تاسو له هېواده ځي او بيا به يې مخالفينو ته هم مناسب ځواب ورکولای شوای.

ژورناليست اود سياسي کار پوه وحيد مژده په همدې هکله په دې اند دي چې افغان ځواکونه هوايي ځواک ته اړتيا لري چې حکومت هم په څو څو ځله له نړيوالې ټولنې غوښتنه وکړه خو د ښاغلی مژده په باور بهرنيان په ځانګړی ډول امريکايان نه يوازې دا کار په افغانستان کې نه کوي بلکې په عراق کې يې هم چې د افغانستان په پرتله يې پيسې هم ډېرې درلودلې دا کار ونکړ.

د نوموړي په اند شايد بيا هم تر يو بريده افغان حکومت ته يو څه الوتکې ورکړل شي خو داسې څه نه ورکوي چې په جګړه کې ترې ګټه واخيستلای شي.

د افغان ځواکونو وړتياوې او د ستونزو سره مقابله!

آيا افغان امنيتي ځواکونه به وکولای شي د يوه خپلواک هېواد د امنيتي ځواک په توګه د هغه ټولو ګواښونو سره چې د بېلابېلو وسله والو ډلو اوګاونډيو هېوادو له خوا نن افغانستان ورسره لاس او ګريوان دی مقابله وکړي؟

پوځي کارپوه جاويد کوهستاني څرګندوي چې په خواشينۍ سره د يو خپلواک هېواد په توګه او د سيمې هېوادونو په پرتله هغه وسلې نه لرو چې

د یو خپلواک هېواد په توګه له خپلې خاورې نه د دفاع او لویو جګړو توانایي ولرو.
د دې پوځي کارپوه په اند د سیمې هېوادونه ډېرې پرمختللې وسلې لري خو موږ حتي تاکتیکي راکټي سیستم نه لرو چې د سیمې هېوادونه حتي ستراتیژیک راکټي سیستمونه په واک کې لري.
د نظامي چارو شنونکي جاوید کوهستاني باور لري چې باید درنې وسلې د هېواد د ملي بودیجې له لارې د قرار دادونو پواسطه لاسته راوړل شي او په دې برخه کې مرسته کوونکې هېوادنه مرسته او کمک نه کوي، خو د دې پوځي کار پوه په اند افغان امنیتي او دفاعي ځواکونه د وسله والو ډلو او داخلي اغتشاشاتو پر ضد د مقابلې توان لري خو د سیمه ییزو او لویو جنګونو لپاره اړین امکانات نه لري.
دسیاسي چارو شنونکي استاد محمد زمان مزمل څرګندوي چې د افغانستان په حکومت کې څو تشې شته چې بهرنیان یې هم د دې تشو د ډکولو توان نه لري، نوموړي وایي: "که بهرنیان او د کابل اداره یې ومني او که یې ونه مني په افغانستان کې د بهرنیانو د شتون او ظلمونو پر ضد ملي تمرد یا پاڅون شته مګر دا ځل شاید د پخوا په څېر ځواکمن نه وی ځکه چې د شوروي په مقابل کې له خلکو سره انرژي هم زیاته وه او خلک هم دومره معامله ګر نه وو."
استاد محمد زمان مزمل د اصلاح رسنیز ګروپ سره په مرکه کې همدارنګه وویل په خواشیني سره باید ومنو چې د افغانستان امنیتي ځواکونه په ملي احساس او روحیه نه دي روزل شوي او ځینو ډلو پکې قومي مسایل مطرح کړل او پکې منظم مدیریت او نظم شتون نه لري او اداري فساد هم پکې ډېر پراخ دی.
سیاسي شنونکی او ورځپاڼه لیکونکی وحید مژده بیا باور لري چې شته امنیتي ځواکونه یوازې دومره کولای شي چې جګړې ته دوام ورکړي نه به دوې په مخالفینو باندې برلاسې شي او نه به هم د مخالفینو پر وړاندې مقاومته له لاسه ورکړي.
د نوموړي کارپوه په اند دا ځواکونه یوازې د دې لپاره روزل شوي دی، چې جګړه روانه وساتلی شي او ښاغلی مژده په اند د بهرنیانو پلان همداسې ده.
بل سیاسي شنونکی دکتور مصباح الله پدې اند دي چې جنګونه او جګړې یوازې په تجهیزاتو او وسلو مخ پر وړاندې نشي ـ تللای، باید د امنیتي ځواک مورال وځېړل شي چې مورال یې څه ده او دا چې د څه لپاره جنګیږي او د خپل هدف په حقانیت باندې ترکومه باور لري.
دکتور مصباح الله په دې باوري دی چې اوس د دې جګړې دواړه اړخه افغاني دي او یو اړخ هم د خپلې جګړې په حقانیت باندې باور نه لري او په جګړه کې د اندېښنو سره مخامخ دي چې هیڅ اړخ به پکې بریالیتوب هم ترلاسه نشي کړای.

د بهرنیو ځواکونو شتون او د جګړې د دوام پلمه!

د ناټو پدې غونډه کې ګډونوالو هېوادو دا هوډ هم وکړ چې کېدای شي په افغانستان کې دخپلې هستوګنې موده نوره هم وغځوي، پداسې حال کې چې دلته د بهرنیو پوځیانو شتون دمخالفینو له خوا د روانې جګړې لامل ګڼل کېږي، آیا دا په لوی لاس د جګړې دوام ته لمن وهل نه دي؟
لیکوال او سیاسي کار پوه استاد محمد زمان مزمل په دې هکله وایي: سره له دې چې زه د مخالفینو غوښ دریغ د سولې په هکله نه تاییدوم خو مخالفین پوهیږي چې امریکایان په راسته کې نه دی.
د استاد مزمل په اند مخالفین په دې هم پوهیږي چې د امریکایانو دا اعلان چې د ۲۰۱٦ م کال کې به له افغانستان څخه وزي، دا آخري خبره نه ده؛ خو د نوموړي شنونکی په اند که امریکایان بیا هم پاتې شي کوم داسې کار به ونشي کولای چې روانه جګړه پای ته ورسیږي لکه څنګه یې چې په تېر کې داسې کار ونشو کړلای.
د دې شنونکي او لیکوال په باور د بهرنیو ځواکونو پاتې کېدل او د امنیتي تړون لاسلیک بیا هم یوه پلمه د جګړې د دوام لپاره کېدای شي.
له بل پلوه ژورنالیست او سیاسي شنونکي وحید مژده باور لري چې دا یوازې تشي ـ خبرې دی چې بهرنې ځواکونه یې کوي چې موږ به بیا هم په افغانستان کې پاتې کېږو بلکې بهرني ځواکونه نور نشي ـ کولای دلته و اوسیږي او خپلو پاتې کېدو ته دوام ورکړي.
د نوموړي په اند بهرنې ځواکونه د ۲۰۱٦ م کال نه وروسته نشي کولای په افغانستان کې و اوسیږي او له هغه وروسته به افغانستان پریږدي او د ښاغلی مژده په خبره په دې غونډه کې دا هم وویل شول چې کوم ځواکونه چې پاتې کېږي هم پوځي ماموریت به ونه لري.
سیاسي شنونکی او د سلام پوهنتون علمي مرستیال دکتور مصباح الله څرګندوي چې د جنګونو د دوام یو عمده لامل د بهرنیو پوځیان شتون دی چې افغانان ورسره موافق نه دی او نه یوازې دا چې وسله والو مخالفینو ورسره خپل مخالفت څرګند کړی ده بلکې ملت هم ورسره مخالف ده او خپل مخالفت یې په څو څو ځله څرګند کړ ده.
د نوموړي په اند باید دا پوځي شتون ختم کړای شي تر څو په هېواد کې د خبرو اترو زمینه رامنځته اوسوله راشي.
د یادونې وړ ده چې د امنیتي تړون په اساس د امریکا متحده ایالاتو مخکې له مخکې په افغانستان کې د لس زره سرتېرو د ساتلو پریکړه کړې ده او ناټو هم د خپل ماموریت بنه د جنګې نه د حمایت او مشورتي بنې ته بدلون ورکوي، پداسې حال کې چې افغان امنیتي ځواکونه په جګړه کې د سر په درانه تاوان مخ پر وړاندې روان دي.

اعتکاف فرصت انس با خدا

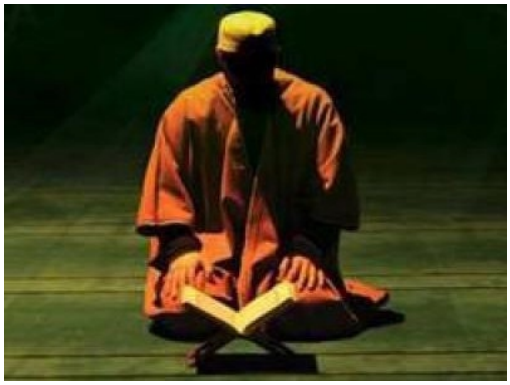
نوشته: امین الله معتصم

پیوند و رابطه ی انسان با الله تعالی ارزشمندترین نعمتی است که انسان چانس دست یابی به آن را دارد؛ الله متعال جهت برخوردار نمودن بنده گانش از این نعمت بزرگ، فرصت هایی را ایجاد نموده است تا بنده گان بتوانند به سهولت از آن بهره مند شوند.

ماه مبارک رمضان و عباداتی که در آن مشروع شده است بیشترین امکانات تقرب به خدا را برای انسان فراهم می کند، روزه، نماز تراویح، سحری، تهجد، تلاوت قرآن کریم، صدقه ی فطر، کسب ثواب فوق العاده از عبادات شب قدر و اعتکاف دهه ی اخیر این ماه، زمینه هایی است که باعث می شود انسان بیش از پیش با خالق خود رابطه و پیوند بر قرار نماید.

از میان عبادات ویژه ی ماه مبارک رمضان، اعتکاف ده روز اخیر این ماه پیامی سترگ دارد که مسلمانان می توانند با الهام گیری از آن تغییراتی مثبت در شخصیت خود ایجاد نمایند.

اعتکاف فرصتی است که انسان مسلمان با ماندن در خانه ی خدا و قطع رابطه ی فزیکی با دنیا در واقع از اندیشیدن در باره ی جهان بیرون از خود، خدا حافظی می کند و در خلوت تنهایی فقط به خود می اندیشد و در مورد سرنوشت حقیقی اش فکر می کند؛ مسلم است که اندیشه ی انسان در مورد خودش از تفکر در باره ی اشیا پیرامونش خیلی با ارزش تر است و بستری که زمینه ی این اندیشه را برای انسان فراهم می آورد، فرصتی است که باید انسان قدر آن را بداند.



ما به چشم سر می بینیم که فزون طلبی در دنیا فرصت پرداختن به قضایای سرنوشت ساز را از انسان می گیرد و به تعبیر قرآن کریم احیاناً از انسان موجودی پست تر از چهار پایان می سازد.

(وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيراً مِنْ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُوْلَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُوْلَئِكَ هُمْ الْغَافِلُونَ) (أعراف/۱۷۹)

«ما بسياري از جنّيان و آدميان را آفريده و (در جهان) پراكنده كرده ايم كه ما آل آنان دوزخ و اقامت در آن است. (اين بدان خاطر است كه) آنان دل هايي دارند كه بدان ها (نشانه هاي خداشناسي و يكتا پرستي را) نمي بينند، و گوش هايي دارند كه بدان ها (مواعظ و اندرزهاي زنده گي ساز را) نمي شنوند. اينان (چون از اين اعضاء چنان كه بايد سود نمي جويند و منافع و مضارّ خود را از هم تشخيص نمي دهند) همسان چهارپايان هستند و بلكه سرگشته ترند (چرا كه چهارپايان از سنن فطرت پا فراتر نمي گذارند، ولي اينان راه افراط و تفريط مي پويند). اينان واقعاً بي خبر از (صلاح دنيا و آخرت خود) هستند».

اعتکاف در واقع سنت مانده گاری است که از پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه وسلم به ما به ارث رسیده است، زیرا آن حضرت صلی الله علیه وسلم با وجود مصروفیت های زیاد بعد از فرض شدن روزه ی ماه مبارک رمضان، همه ساله دهه ی اخیر این ماه را به اعتکاف سپری می کردند و صحابه رضی الله عنهم را به نشستن در مسجد تشویق می نمودند.

دین اسلام با مشروع گردانیدن عباداتی مانند نماز، روزه و اعتکاف در حقیقت ما را از سر در گمی نجات داده است، چرا که بنده به حکم طبیعت و فطرت خود خواسته و یا نخواسته به دنبال عبادت و بنده گی می باشد و اگر برایش روش درست عبادت نشان داده نشود حتماً به روشی نادرست و ساخته گی روی می آورد.

یکی از روش های عبادی مورد علاقه ی انسان ها خلوت گزینی و گوشه گیری است، چنان چه می بینیم برخی از راهبان مسیحی تمام عمر خود را در مغاره‌ها سپری می نمایند، اما اسلام خلوت گزینی همیشه گی و قطع رابطه ی دایمی از اجتماع را نمی پسندد، زیرا چنین عملی با حکمت های خلقت انسان همنوا نمی باشد و با فلسفه ابتلا و آزمایش انسان نمی سازد؛ اسلام مسلمانان را تشویق نموده است که از هر سال فقط ده روز آن را به گوشه گیری در مساجد سپری کنند تا به توفیق الله متعال زنگارهای متراکم روی قلب های شان از بین برود و بعد از ده روز خلوت گزینی با انرژی بیشتر و توشه یی زیادتر مجدداً داخل اجتماع شده به اصلاح نا بسامانی ها بپردازند.

هزار افسوس که ما از این فرصت های طلایی استفاده نمی کنیم و حتا بیشتر ما برداشت خوبی از عبادات نداریم، در مورد اعتکاف تصور بیشتر مسلمانان این است که چون اعتکاف سنتی کفایی است و باید حد اقل یک نفر در مساجد جامع و پنج وقت به اعتکاف بنشیند، کسی را اجیر می کنند تا با نشستن در مسجد بار سنگین این عبادت را از دوش بقیه بردارد؛ ببینید تفاوت برداشت ما از عبادات با برداشت صحابه از کجا است تا به کجا، آنان فرا رسیدن رمضان و ایام اعتکاف را فرصتی می دانستند که خداوند به آنان هدیه کرده تا از طریق آن خود را به او نزدیک کرده توشه یی برای آخرت شان فراهم کنند، به همین خاطر مساجد آنان پر بود از جوانانی معتکفی که به قصد بر قرار کردن رابطه و انس با خدای خویش به آن جا آمده بودند، ولی در مساجد ما غالباً انسان به پیرمرد معتکفی بر می خورد که صرف به خاطر به دست آوردن مشتی پول حاضر شده است برای ده روز، خود را از خانه و کاشانه اش جدا نماید.

زمونږ د ټولنې انتقالي دوره

مشتاق رحیم (Mushtaq Rahim)

هغه چې يې خلقيان او پرچميان او يا په لنډه کې کمونستان بلل، زياتره يې اوس وهابيان يا تبليغيان شوي، که نور څه نه وي نو د جومات د لومړي صف واکدارن خو بيخي دي، بچيان يې د عصري زدکړو کونکو ترڅنګ اکثره قاريان دي، او که نور هيڅ هم نه وي نو د ملايانو او چڼيانو ياران دي.

هغه نور چې مجاهدين يې بلل ډير يې په غرب کې اوسيږي، خارجي بلل کيږي، پګړۍ يې په هيټ (غربي خوله) او څادر په نيک ټاي بدل شوې، که نور هيڅ هم نه وي نو ږيرې يې ښه پوره لنډې شوي، تل پرې اول نمبر ماشين وهي او پر مخونو يې د ږيرې پرځاې د ږيرې يوازې نخښې ښکاري- بچيان يې په اروپا او امريکا کې زدکړې کوي او که نور هيڅ هم نه وي نو په کور کې دننه د ډيموکراسۍ عقيدوي ملاتړي دي، او بعضو يې بيا د سندرغاړو سره خپلويانې کړي-

ظاهري بدلون ترڅنګ فکري انتقالي دوره هم روانه ده- هغو چې روسانو ته وينه ګډې ورونه ويل، اوس هغو ته چې د روسي اشغال پر ضد جنګيدل د اشغالګرو ملګري واي- دوي بيا د هغوملاتړي دي کوم چې نن هم سنګر کې پراته دي، که څه هم هغوي ددوي پروني دښمنان او ددوي پر ژبه اشرار ول- بله خوا د روسي اشغال پرضد جنګيدونکي بيا راغلو ته نړيواله ټولنه او د افغانستان ملګري واي، اشغال او ملک نيونه نه مني بلکه د ستراتيژيک تړون برخه يې بولي- بچيان يې يا دغو نړيوالو سره ترجمانيانې کوي او يا هم په موسسو کې ډالري معاش اخلي- دوي په فيس بوک کې بيا د پلرونو ننګه هم کوي!

روسي مو په انګريزي بدله شوه، وډکا په شيمپين، لاډا په امريکاي کرولا او کروزين، د چکر ځاې له مسکاوه په دوبۍ!

دا لا څه کوې، د کاليو د انتقال دوره بيا لا ډيره ګړندۍ ده- اتيامه لسيزه کې مو د ښځو بربنډ لينګي وو او دوي روسي لمنه اغوستله، نويمه کې پاکستاني موډ پنجابي، په ۲۰۰۰ لسيزه کې يې ځاې کاوبواې پتلون او هندي ساړي ونيوه او دادې اوس ټول پام مو ترکي جامو ته اوښتې دې-

همدا ټرانزيشن (Transition) دې، همدا انتقال دې!

دا لا څه کوې، د کاليو د انتقال دوره بيا لا ډيره ګړندۍ ده- اتيامه لسيزه کې مو د ښځو بربنډ لينګي وو او دوي روسي لمنه اغوستله، نويمه کې پاکستاني موډ پنجابي، په ۲۰۰۰ لسيزه کې يې ځاې کاوبواې پتلون او هندي ساړي ونيوه او دادې اوس ټول پام مو ترکي جامو ته اوښتې دې-

اریکی: habibi@eslahonline.net

گلبرگهای ادب

میانه روی در خوردن کلید صحت است

خداوند متعال در سوره طه میفرماید: " از رزق حلالیکه ما برای شما داده ایم بخورید، و اسراف نکنید"

جسم انسان امانت خداوند متعال است، و این مسؤولیت انسان است که از آن به درستی حفاظت کند و تغذیه درستش کند.

دین مبین اسلام در همه بخشهای زنده گی به میانه روی تأکید میکند و این تصور در صرف غذا نیز باید مراعات گردد. امام شافعی(رحمه الله) میفرماید:" من در شصت سال شکم خویش را پر نکرده ام، بخاطریکه پر خوری جسم را وزمین میسازد، فهم درست را از بین میبرد، خواب را زیاد میکند و انسان را در عبادت کردن کسل مینماید".

تعادل در خوراک جسم را صحتمند میسازد و ذهن را تقویت میبخشد. ضروریات ما را رفع میکند، و تأثیر مثبت جسمی و روحی بر قلب میکند. در این مورد امام ابن القیم شرح میدهد:" از رحمتهای خداوند متعال است که روزه را فرض گشتانده است، چیزی که از اسراف کردن در خوراک و نوشیدن منع میکند، نفس را از خواهشات دور میکند، و این به نوبه خویش انسان را به سوی خداوند متعال نزدیک میسازد".

حدیثی را که ترمذی روایت کرده است، پیامبر صلی الله علیه وسلم میفرماید:" بنی آدم هیچ ظرفی بد تر از شکم را پر نمیکند، برای او اینقدر خوراک کافی است که امرار حیات کند. اگر باز هم میخواهد زیاد بخورد، پس سوم حصه شکم را برای خوراک، سوم حصه را برای آب و حصه سوم را هم برای هوا بگذارد".

قرآنکریم نیز بر این امر تاکید کرده است که خداوند متعال میفرماید: "بخورید و بنوشید، و اسراف و زیاده خرچی نکنید، به تحقیق الله اسراف کنند گان را دوست نمیدارد." الاعراف.

ترجمه: سید هاشم سادات

ایمانم نسوخته است

روزی بازرگان موفقی از مسافرت بازگشت و متوجه شد خانه و مغازه اش در غیاب او آتش گرفته و کالاهای گرانبهایش همه سوخته و خاکستر شده اند و خسارت هنگفتی به او وارد آمده است .

فکر می کنید آن مرد چه کرد؟ خدا را مقصر شمرد و ملامت کرد؟ و یا اشک ریخت ؟ او با لبخندی بر لبان و نوری بر دیدگان سر به سوی آسمان بلند کرد و گفت : "خدایا ! می خواهی که اکنون چه کنم؟"

مرد تاجر پس از نابودی کسب پر رونق خود ، تابلویی بر ویرانه های خانه و مغازه اش آویخت که روی آن نوشته بود:

مغازه ام سوخت، اما ایمانم نسوخته است! فردا شروع به کار خواهم کرد.

پس نا امیدی کار شیطان است، هیچوقت نا امیدی را راه ندهید که شما را از مسیر خویش دور سازد.

پیش از این که این گل پژمرده گردد

برادر جوان! لابد آن که پشت خم کرده و عصا پای سوم وی گردیده و نشانه‌های گذشت زمان بر چهره اش هویداست را دیده‌ای، آیا گمان می کنی که چنین بدنیا آمده؟ یا این که روزی چون تو نیرومند و چابک بوده است، آیا نمی‌دانی که روزی من و تو نیز اگر زنده بمانیم به این حالت خواهیم رسید، و چه سخت است روزی که این طراوت و زیبایی رخت بربندد و این هیجان و نشاط رو به زوال نهد.

پس برادر عزیز، چه می شود اگر فرصت گرانبهای جوانی را غنیمت شمرده و پیش از آن که آن را از دست داده و پشیمان گردیم، آن را در طاعت و عبادت بگذرانیم.

برادر گرامی! بیگمان این گفته پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم را شنیده و یا به یاد داری که فرموده اند: «روز قیامت دو پای بنده از جای خود تکان نخواهد خورد، پیش از آن که از چهار چیز سؤال شود: از عمرش در چه چیز آن را گذرانده است، و از جوانی اش چگونه آن را صرف نموده، و از مالش که آن را از کجا بدست آورده و در چه چیز آن را خرج کرده است». (روایت ترمذی)

برادر عزیز، بیا و در حقیقت امروز خود نیک بینیدیشم آیا پاسخی قانع‌کننده و نجات‌دهنده برای سؤال «جوانی را چگونه گذرانده‌ایی» پیش روی کسی که هیچ چیز از نظر او پنهان نبوده و نیست، داریم؟ و آیا با این حالت کنونی خود و عمر جوانی آمادگی گذراندن این امتحان را داریم؟ پس چرا این فرصت بی‌مثال را غنیمت نشمرده و برای امتحان دشوار آن روز آماده نشویم؟.

نویسنده: شیخ محمد الدویش

الله واجبات و نوافل کننده گان را دوست دارد

ابوهریر رضی الله عنه آورده است که فرستاده ی الله جل جلاله فرمود

«الله می فرماید: هر کس با دوستان من دشمنی کند، من با او اعلان جنگ می کنم. بنده ام، با هیچ چیز محبوبی نزد من، به اندازه ی انجام آنچه بر او واجب کرده ام، به من نزدیک نمی شود و با نوافل به من نزدیک می شود تا جایی که او را دوست می دارم، وقتی او را دوست داشته باشم، گوش او می‌شوم تا با آن بشنود و چشمش می شوم تا با آن ببیند و دستش می شوم تا با آن بگیرد و پایش می شوم تا با آن راه برود، اگر از من طلب کند به وی می دهم و اگر پناه بخواهد او را پناه می دهم. در هر کاری که می خواهم انجام دهم، به اندازه ی قبض روح مؤمنی که مرگ را نمی پسندد و من نیز آزار او را نمی پسندم، متردد نمی شوم».

پس رمضان بهترین فرصت برای نزدیک شدن به الله متعال است، چون نفل ثوابش با فرض یکسان است و ثواب هر فرض هفتاد چند داده میشود، و وقتی نماز های فرض با جماعت اداء گردد پس ثوابش ۲۷ مرتبه بیشتر میگردد.

ومعلوماتي

پشنمی وکړئ،

ځکه په پشنمي کې برکت دی

د رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه په یوه مشهور حدیث کې روایت شوی چې ویلي یې دي: (تسحروا فان في السحور برکة) متفق علیه (پشنمی وکړئ ځکه په پشنمي کې برکت دی) حدیث بخاري او مسلم روایت کړی.

پرته له شکه د پشنمي ډوډۍ اګر که کمه هم وي، ډېره ګټه وره ده چې په ترڅ کې یې سر خوږی او ډېره ستړیا د ورځې په اوږدو کې کمېږي، همدارنګه د ډېرې تندې مخنیوی هم کوي، رسول الله صلی الله علیه وسلم د پشنمي په وروسته والي توصیه کړې، (ما تزال امتي بخیر ما عجلوا الافطار و اخروا السحور) دا امت به ترهغې په خیر وي ترڅو چې په روژه ماتي کې عجله کوي او په پشنمي کې وروسته والی.حدیث بخاري او مسلم روایت کړی.

په حدیث شریف کې راغلي چې وایي: (بلال په شپه کې آذان کوي، نو تاسې تر هغې خوری او څښی تر څو چې ام مکتوم آذان وکړي) بخاري او مسلم.

یاده دې وي چې د پشنمي له خوا د نرمو خوړو توصیه شوې تر څو به آسانۍ سره هضم شي، لکه شیدې، شات، وچه ډوډۍ او میوه...

قوت او انرژي مو تنظیم کړئ

تر ټولو غوره روژه هغه ده چې سړی پکې خپله غوسه کنټرول کړي او د زیات هیجاني کېدنې مخنیوی پکې وکړي او انسان ته پوره ډاډ او آرام ور په برخه کړي.

روژه د نظم او د ځان د کنټرول لارښوونه کوي او یو شخص ته د پرله پسې پاملرنې یادونه کوي.

نو پدې دلیل څرنګه چې په وجود کې د انرژي مختلفې اجزاوې شتون لري او دا اجزاوې دې ته ضرورت لري تر څو هغه عمل چې د سهار نه تر ماښام پورې یې د ترسره کولو توان لري، اجرا کړي. کله چې خپل وخت برابروئ نو پدې باندې خپل ځان هم مطمئن کړئ چې تر ټولو زیات مهم کارونه او دندې په سهار کې وختي تر سره کړئ مخکې له دی چې ستومانه شئ.

د مختلفو کارونو د تر سره کولو په جریان کې آرام کوئ او هر وخت پوره اکسیجن تنفس کوئ.

نا آرامي، کمه ساه اخیستنه او زیات تشویش د زیات فشار سبب ګرځي. کوشش وکړئ ترڅو پر دې پوه شئ چې ستاسو زیات وخت چېرته مصرفېږي او په هغه کې کموالی راولئ. چې دا طریقه به هم ستاسو د انرژۍ په ساتنه کې مرسته وکړي او پدې توګه به ستاسو د اضافي مصرفیدونکې انرژۍ مخنیوی وشي. (ژباړه: رحمن الله رسا)

په روژه کې د ښځې او خاوند

لپاره مهمه مشوره

یو مهم کار چې د ښځې او خاوند تر منځ د مینې او خلوص په زیاتوالي کې ستر رول لرلای شي هغه په دې مبارکه میاشت کې د عبادت یو ځای ترسره کول دي. د کال په اوږدو کې کېدلای شي یو یا دواړو څخه بعضې عبادات پاتې شوي وي لیکن د رمضان مبارکه میاشت داسې فضا له ځانه سره راوړي چې ښځه او خاوند سره شریکوي او نور یې هم نږدې کوي. دا کار د دواړو لپاره د مینې او خلوص زمینه په داسې حالت کې مساعدوي چې د دوی ګډ کور د الله د اطاعت، تراویح، قیام، تهجد، تلاوت او نورو عباداتو له برکته برخمن وي. ځکه باید ښځه او خاوند یو بل د عبادت لپاره وهڅوي او که چېرته یو غفلت کوي نو په بل کې باید داسې جذبه او لیوالتیا وګوري چې هغه هم زیات عبادت ته وهڅېږي. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: (کله چې یو سړی د شپې پاڅېږي او خپله ښځه هم پاڅوي او په ګډه سره دوه رکعته لمونځ وکړي، دوی په هغه ښځو او سړیو کې شمېرل کېږي چې د الله په کثرت سره یادونه کوي) - ابو داود

بل ځای فرمایي: (الله دې پر هغه سړي رحم وکړي چې د شپې پاڅېږی او لمونځ کوي او خپله ښځه پاڅوي، که چېرته هغه یې ردوي نو دی یې پر مخ اوبه شیندي. الله دې پر هغې ښځې رحم وکړي چې د شپې پاڅېږي او لمونځ کوي او خپل خاوند پاڅوي، که چېرته هغه یې ردوي نو دا یې پر مخ اوبه شیندي) - ابو داود

کله به چې د روژې د میاشتې اخري لسیزه پیل شوه نو رسول الله صلی الله علیه وسلم به خپلې بیبیانې پاڅولې او ټوله شپه به یې پر عبادت تېروله.

سترګې په څو خرڅوې؟

یو کس یو عالم ته ورغی او له خپلې بېوزلۍ یې ورته ډېر شکایت وکړ، عالم ورته وویل: آیا غواړې، چې لس زره درهم ولرې خو سترګې ونه لرې؟

هغه وویل: نه هېڅکله نه! خپله یوه سترګه هم په ټوله نړۍ نه ورکوم.

عالم ورته وویل: آیا غواړې، چې غوږونه، لاسونه او پښې خرڅوې؟

هغه وویل: په هېڅ صورت کې یې نه خرڅوم.

نو عالم ورته وویل، نو ښه فکر وکړه، چې الله تعالی همدا اوسمهال تاته سلګونه زره درهم در کړي دي خو بیا هم شکایت کوې؟ او آن دې ته هم نه یې حاضر چې خپل حال د نورو زرګونو خلکو سره بدل کړې او غواړې چې د هغوی په ځای شې! ځکه په ټولنه کې ګورې، چې په زرګونو کسان له تا څخه په ښکته مالي حالت کې ژوند کوي خو شکایت نه کوي، تا لا تر اوسه د الله لخوا د ورکړل شویو نعمتونو شکر نه دی اداء کړی خو لا نور هم غواړې؟

ځکه نو پوهانو ویلې دي، چې په مالي حالت کې له ځانه ښکته خلکو ته ګوره او په عباداتو کې له ځانه تقوا دارو خلکو ته.

رمضان ماه خیزش و سازندگی

نوشته: محمد بدیع

ترجمه: عبدالخالق احسان

ما در حال تنفس نسیم عطر آگین رمضان مبارك هستیم که به تشریف آوري آن احساس سعادت مي کنیم؛ چون در رمضان نسیم الهي مي وزد و این ماه رحمت و مغفرت و رهایي از آتش است. درین ماه درس هاي مهمي وجود دارد و در واقع رمضان مدرسه آموختن و آموختاندن محسوب مي گردد و جایگاه تربیتي به مفهوم عام آن مي باشد که مسلمان در آن بسا عبادات را عملي نموده و به اخلاق عالي و متیني آراسته مي گردد و از اخلاق پست و مذموم پاك مي شود و اراده انسان مسلمان از هر قید و تسلطي رها شده و همتش بلند و رفتارش مهذب مي گردد.

خداوند مي فرماید: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } بقره ۱۸۳ اي کساني که ایمان آورده‌اید ! بر شما روزه واجب شده است ، همان گونه که بر کساني که پیش از شما بوده‌اند واجب بوده است ، تا باشد که پرهیزگار شوید .

چون تقواي الله متعال و مراقب دانستن او در پنهاني و آشکارا از بزرگترین حکمت ها و مقاصد ماه مبارك رمضان مي باشد.

فضایل رمضان:

حکمت خداوندي بر این است که بین مخلوقات خویش از حیث زمان و مکان برتري مي دهد، بعضي جاها را فضیلت بیشتري داده و بعضي زمانه را نیز برتري بخشیده است؛ در زمان ها ، ماه مبارك رمضان را برسایر ماه هاي سال فضیلت داده و آن را به فضایل و مزایاي ویژه ي اختصاص داده است.

✓ رمضان ماه نزول قرآن: { شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ} بقره ۱۸۵) (آن چند روز معیّن و اندك) ماه رمضان است که قرآن در آن فرو فرستاده شده است (و آغاز به نزول نموده است ودر مدّت ۲۳ سال تدریجاً به دست مردم رسیده است) تا مردم را راهنمائي کند و نشانه‌ها و آیات روشني از ارشاد (به حق و حقیقت) باشد و (میان حق و باطل در همه ادوار) جدائي افکند.

✓ رمضان ماهِ است که خداوند روزه آن را فرض گردانیده { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } بقره ۱۸۳) { فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ } بقره ۱۸۵) پس هر که از شما (فرا رسیدن) این ماه را دریابد ، (چه خودش هلال را رؤیت کند و چه با دیدن دیگران فرا رسیدن رمضان ثابت شود) باید که آن را روزه بدارد .

✓ رمضان ماه توبه، آمرزش گناهان و معاصي: رسول خدا صلي الله علیه وسلم مي فرماید: (نماز هاي پنجگانه، جمعه تا جمعه و رمضان تا رمضان کفاره گناهان هستند؛ اگر از گناهان کبیره اجتناب صورت گیرد) مسلم. و نیز میفرمایند(کسي که رمضان را از روي ایمان داري و طلب ثواب روزه گیرد، گناهان گذشته اش بخشیده مي شود).

✓ رمضان ماه نجات از آتش دوزخ: رسول خدا فرمود: (در رمضان فرشته ي ندا مي کند که اي کسي که خواستار خوبي هستي رو بیاور و اي کسي- که خواستار بدي هستي کوتاه بیا و خداوند در هر شب رمضان تعدادي را از دوزخ نجات مي دهد) . ترمذي

✓ درین ماه دروازه هاي بهشت باز و دروازه هاي دوزخ بسته مي شوند وشیطان ها به زنجیر کشیده مي شوند. رسول خدا صلي الله علیه وسلم مي فرماید: (آنگاه که رمضان بیاید دروازه هاي بهشت باز و دروازه هاي دوزخ بسته و شیاطین به زنجیر کشیده مي شوند).

✓ در رمضان شب قدر وجود دارد که از هزار ماه بهتر است خداوند مي فرماید: { لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ } شب قدر شبي است که از هزار ماه بهتر است . و رسول خدا فرمودند: (در ماه رمضان شبي است که از هزار ماه بهتر است کسي- که ازین شب محروم ماند از همه خوبي ها وفضایل محروم مي گردد.

✓ رمضان ماه صبر است ؛ چون صبر و شکیبایي در بهترین چهره اش درین ماه جلوه گر مي باشد و در رمضان، مسلمان شهوات و خواسته هاي نفساني را زیر پا مي کند، از همین جهت روزه نصف صبر بوده و پاداش صبر بهشت مي باشد. خداوند مي فرماید: { إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ } زمر آیه ۱۰) قطعاً به شکیبایان اجر و پاداششان به تمام و کمال و بدون حساب داده مي‌شود .

✓ رمضان ماه سخاوتمندي و احسان است ؛ چون رسول خدا صلي الله عليه وسلم در رمضان بيشترين سخاوتمندي را داشت.

✓ اين ماه دعاست: رسول خدا مي فرمايد:(دعاي سه نفر رد نمي شود، روزه دار تا وقت افطار، پادشاه عادل و دعاي مظلوم) خداوند بعد از بيان آيات مربوط به روزه مي فرمايد: { وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ} بقره ١٨٦) و هنگامي كه بندگانم از تو درباره من بپرسند (كه من نزديكم يا دور . بگو :) من نزديكم و دعاي دعاكننده را هنگامي كه مرا بخواند ، پاسخ مي‌گويم (و نياز او را برآورده مي‌سازم) .

✓ اين ماه وحدت امت اسلامي است، همه مسلمانان مانند برادراني اند در يك خانواده كه در يك لحظه افطار مي كنند، يك لحظه را امساك دارند، اين كاش اين مفاهيم و معاني ارزشمند را احساس كنيم و زندگي خويش را حركت دهيم متحدانه اهداف و مقاصد بلند و بالاي امت را دنبال نماييم و اختلافات را به عقب انداخته و وحدت را زنده سازيم تا مثل گذشتگان خويش با عزت زندگي نماييم.

ماه قرآن:

حضرت جبرئيل، قرآن را در رمضان همراه پيامبر صلي الله عليه وسلم مدارسه مي كرد، قرآن بيشترين تأثير را در تربيه و تغيير روش زندگي و جلب رضاي خداوند دارد؛ چون:

✓ قرآن كتاب هدايت است. { هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ} بقره ١٨٥) { إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يِهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْراً كَبِيراً } اسراء آيه ٩) اين قرآن (مردمان را) به راهي رهنمود مي‌كند كه مستقيم‌ترين راهها (براي رسيدن به سعادت دنيا و آخرت) است ، و به مؤمناني كه (برابر دستورات آن) كارهاي شايسته و پسنديده مي‌كنند ، مژده مي‌دهد كه براي آنان (در سراي ديگر) پاداش بزرگي (به نام بهشت) است .

✓ در قرآن بزرگترين اندرزها، رسا ترين موعظه ها و بهترين قصه ها وجود دارد: { نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِن كُنتَ مِن قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ } يوسف ٣) ما از طريق وحي اين قرآن ، نيكوترين سرگذشتها را براي تو بازگو مي‌كنيم و (تو را بر آنها مطّلع مي‌گردانيم) هرچند كه پيشتر از زمره بي‌خبران (از احوال گذشتگان) بوده‌اي.

✓ قرآن شفاي قلب هاست: { يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ } يونس ٥٧) اي مردمان ! از سوي پروردگارتان براي شما اندرزي (جهت رهنمود زندگي) و درماني براي چيزهائي كه در سينه‌ها است (همچون كفر و نفاق و كينه و ستم و دشمني با حق و حقيقت) آمده است (كه قرآن نام دارد) و هدايت و رحمت براي مؤمنان است.

پس بر ماست كه به سفره رحمان توجه نموده و از فضايل اين ماه بهره مند شويم، بخوانيم، تدبر كنيم، همراه آيات قرآن زندگي نموده و عملي سازيم تا از ثواب و فضايل قرآن و رمضان مستفيد شده وخويشتن را دگرگون كرده به رضاي پروردگار نايل گرديم.

مبدء و اساس ساختن يك حركت، ساختن انسان هست و ساختن انسان ممكن نيست مگر در چارچوب مجموعه از اساسات و زير بناهاي اخلاقي استوار اسلامي كه يگانه مصدر تحقق اين اخلاقيات وحي آسماني مي باشد كه هيچ با طلي به آن راه نمي يابد. { صِبْغَةَ اللّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدونَ } بقره ١٣٨) (خداوند ما را با آئين توحيدي و ايمان راستين زينت داده است و) اين رنگ و زينت خدا است و چه كسي از خدا (مي‌تواند) زيباتر بياراد و بپيراد ؟ و ما تنها او را مي‌پرستيم .

ماه تصميم گيري و آباداني:

با وزش اين همه فضايل، نور آزادي به طرف ما مي درخشد تا به اراده قوي، هر طاغوت را شكست دهيم و هر ظلم و فساد را ريشه كن نماييم. رمضان روح سازندگي ر ا در وجود ما رشد مي دهد، اين سازندگي اراده راستين، عزم جوانمردانه مي طلبد كه در رمضان در نفس هاي ما نهادينه مي سازد. اساس تربيه بر مقابله عليه شهوات و شيطان استوار است، اين دو عنصر را رمضان در نفوس ترسيخ مي كند تا بر طاعت ها ثابت قدم بماند، مهمترين شهواتي كه بايد به آن مقابله كرده، شهوت قدرت و سلطه است؛ چنانچه مي بينيم بعضي زورمندان، ملت خويش را نابود كرده و سرزمين خود را به خاطر حفظ كرسي و مقام شان ويران مي كنند.

رمضان بعد از انقلاب هاي مبارك عربي لذت و مزه ديگري دارد، از خداوند مي خواهيم اين لذت را بر ما دوامدار بدارد و ما را از بركت آن بهره مند سازد، درين رمضان نسيم آزادي را تنفس مي كنيم كه سال هاي طولاني از آن محروم بوديم، حتي از اجراي عبادات به صورت آزادانه و از بهره مندي از مقاصد رمضان ممنوع شده بوديم. در آن وقت بر اداي نماز، استحكام روابط، افطار جمعي و حركت موانعي وجود داشت كه خوشبختانه همه اين قيود درهم شكست.

از بزرگترين مقاصد و دست آوردهاي رمضان، آزادي اراده به مفهوم عام آن است تا فرد از تمام خواسته هاي زميني آزاد شده و روح ، خلق و اعمالش بلند شده و بنده رباني الله متعال گردد. آنگاه كه اراده فرد آزاد شود، اراده امت آزاد مي گردد؛ چنانچه امروزه اين آزادي و سربلندي ملت ها را به چشم سر مشاهده مي كنيم.

امت مسلمه خيلي نيازمند است تا از خصايص و ويژگي هاي رمضان استفاده نموده و مزه عزت و كرامت و آزادگي را بچشد و ديگر زير بار ذلت و زبوني تن ندهد. همه ملتها، حكومت ها، و مؤسسه هاي اسلامي مي بايست كه معاني و اساسات روزه را در زندگي شان عملي سازند تا الگوي زيباي از تطبيق اساسات اسلامي به جهانيان ارايه گردد كه درين مسئله خوشنودي و جلب نصرت الله متعال نهفته است.

فواید روزه از دیدگاه طب

دکتور فیض الله کاکړ

هر یکی از هدایات قرآن برای سعادت دنیوی و اخروی انسان نازل گردیده و دارای ابعاد متعدد است. روزه که یکی از پنج بنای اسلام است، نیز دارای فواید زیاد دنیوی و اخروی میباشد. در جملهٔ فواید دنیوی روزه بهبود صحت جسمی، روانی و اجتماعی شامل میباشد. صحت کامل وقتی میسر میگردد که سرشت مادی و غیرمادی انسان باهم در تعادل باشند. روزه تحفه بزرگ الهی برای تقویت سرشت مادی و سرشت معنوی

(غیرمادی) انسان است و لذا اسرار و فواید روزه مورد بحث و تحقیقات عمیق علوم ابدان (طب) و ادیان بوده است.

روزهٔ درست با آوردن تعادل بین صحت جسمی و روانی رول بسزای در سعادت دارین انسان دارد. روزهٔ درست با تقویت نفس لوّامه و تضعیف نفس امّاره تعادلی را بین احساس و اندیشه (Feeling and Intellect) بوجود آورده اراده و کنترول انسان را بر خواهشات نفس خیلی ها قوی میگرداند. تقویت اراده و کنترول انسان بر خواهشات نفس در آن قسمت از محتویات شخصیت انسان تغیرات مثبت می آورد که دانشمندان روحیات آنرا ایگو Ego (نفس امّاره) نامیده اند. مهار ساختن ایگو باعث تقویت اخلاق، تواضع، صبر، دلرحمی، درک بهتر حقایق، قضاوت عادلانه و تقویت ذکاوت عاطفی میگردد:

رول روزه در بلند بردن ذکاوت عاطفی

ذکاوت عاطفی یا (Emotional Intelligence) عبارت از آن قابلیت اجتماعی انسان است که وی توسط عاطفه و احساس خود احساسات دیگران را درک کرده و به عمق قضایا پی میبرد. شخصیکه دارای این ودیعه الهی است، درک و آگاهی بیشتر دارد که چگونه احساسات و اعمال وی بر دیگران اثر میگذارد و چگونه باید احساسات مثبت* و منفی** خود را تعدیل بدارد. رهبران خیلی موفق جهان از این ودیعه که در برگیرنده احساسات مثبت (نیک) است، برخوردار بوده اند.

عاطفه و احساس مثبت انسان را در درک حالت دیگران کمک شایانی مینماید. درک درست و به موقع حالت دیگران وقضایای مربوط، یک قابلیت خیلی پرقیمت انسان برای تصمیم گیری درست و به موقع میباشد.

ادارهٔ احساسات، قهر و غضب را قرآن یکی از اعمال صالحه (والکاظمین الغیظ... ۳:۱۳) خبر داده و پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه وسلم آن را میزان قوت معنوی انسان ارشاد فرموده است.

ذکاوت عاطفی یک جزء مهم خود شناسی نیز است. کسانیکه قبل از عکس العمل، احساسات خود را میتوانند خوب تحلیل کنند و در حالت غضب و فرط خوشی تصمیم نمی گیرد، در حقیقت اشخاص آگاه و بیدار اند و خود را بهتر می شناسند. مطابق علم طب، قهر و غضب یک عکس العمل جسمی انسان در مقابل یک اندیشه ناخوش آیند درونی وی میباشد. معهذا شخصیکه بر احساس و اندیشه خویش کنترول دارد، بر عکس العمل بدنی (گفتار و کردار) خود نیز غالب است.

ذکاوت عاطفی یک قابلیت خدا داد و قابل تربیت، نمو و تقویت میباشد. تحلیل أثرات روزهٔ درست نشان میدهد که این بنای اسلام مخصوصاً در تقویت ذکاوت عاطفی انسان رول بسزای داشته و با تقویت نفس لوّامه و تضعیف نفس امّاره، تعادلی را بین احساس و اندیشه بوجود میآورد. تعادل بین احساس و اندیشه یک جزء فوق العاده مهم صحت روانی و اجتماعی انسان است.

* **احساسات مثبت:** محبت، رحم، اعتماد، امنیت و غیره

** **احساسات منفی:** ترس، نفرت، قهر، حسد و غیره

فواید صحی روزه

انسانها برای میلیون ها سال با دوره های قحطی غذا و وفرت غذا زندگی کرده اند و لذا بیولوژی انسان طور عیار گریده که گاه ناگاه قحطی غذا را

تجربه کند. از نگاه بیالوژی روزه برای یکماه در یک سال موقع آنرا برای بدن مساعد می سازد تا ارگان های مختلف بدن سلول های ناکاره خود را تجدید و مواد مضریکه در بدن جمع گردیده، اطراح بدارد. علوم طب امروزی حقایق متعددی را کشف کرده که چطور روزه باعث بهبود صحت جسمی و روانی گردیده و از پیری زودرس جلوگیری می نماید.

ذاتیکه بدن و روان انسان و محیط و غذای ویرا خلق کرده بدون شک آگاه است که چه چیزی برای انسان مفید و چه چیزی مضر است.

و در مورد روزه قرآن کریم با صراحت ارشاد فرموده که:

"یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنوا کُتِبَ عَلَیکُمُ الصِّیامُ کَما کُتِبَ عَلَی الَّذینَ مِن قَبلِکُم لَعَلَّکُم تَتَّقونَ" (سوره بقره آیه ۱۸۳)

ترجمه: ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شده است، همانگونه که بر اقوام قبل از شما واجب شده بود، تا پرهیزکار شوید.

روزه نه تنها پرهیز روزانه برای یک ماه از آب و غذا و جماع است بلکه آوردن دسپلین در نوع برخورد با دیگران، طرز تفکر و تربیهٔ نفس در صبر و استقامت و غیره فضایل اخلاقی میباشد. از آنست که صحت جسمی، روانی و اجتماعی انسان را بهبود می بخشد.

در شروع سال ۲۰۱۳ ذوات چند از محققین طبی انگلستان بعد از مطالعه صدها تحقیقات انجام شده، باین نتیجه رسیدند که روزه از خراب گردیدن آخذه های هورمون انسولین جلوگیری نموده و مانع امراض چند بشمول مرض شکر، میگردد. انسولین یک مادهٔ کیمیاوی است که توسط پانقراس ترشح گردیده و مواد انرژی زا را بتمام حجرات بدن می رساند. آخذه های انسولین بر جدار حجرات قرار دارند. خرابی این آخذه ها باعث آن میگردد که انسولین نتواند داخل حجرات گردد و لذا باعث امراض شکر و مشکلات دیگر میگردد.

تحقیقات دیگر نشان میدهد که روزه سلولهای جدید را در مغز بوجود می آورد. نموی سلولها در قسمتی از مغز (Hippocampus) صورت میگیرد که جای حافظه و تعقل انسان است. این اثر روزه برعلاوه بهبود حافظه و تعقل، ظرفیت آموزش چیزهای نو را در اشخاص سالخورده بالا برده باعث تقلیل واقعات امراض مغزی چون (Alzheimer) فراموشی شدید زمان پیری) میگردد. یکی از میکانیزم بهبود حافظه در کسانیکه روزه را بصورت درست گرفته آنست که روزه باعث بوجود آمدن یک مادهٔ پروتینی در مغز بنام (Brain-derived neurotropic factor-BDNF) میگردد. این ماده باعث بوجود آمدن حجرات جدید در مغز گردیده و باعث تقویت حافظه و آموزش میگردد. روزه هورمون نشو و نمو (Growth Hormone) را در خون روزه دار ۲۰ چند زیاد میسازد. فعالیت این هورمون باعث تغییرات متعدد صحی گردیده که یکی آن بهبود صحت قلب و تحفظ عضلات است. سپورت بدنی نیز هورمون نشو و نمو (Growth Hormone) را در بدن ازدیاد می بخشد لذا آنهایکه میتوانند، در هنگام روزه سپورت را نیز انجام دهند، از مفاد فوق العاده صحت بخش روزه برخوردار میگردند. روزه همچنان باعث تخلیه بدن از مالیکولهای مضر (Toxins) گردیده و التهاب عمومی بدن را کاهش میبخشد. این أثر روزه باعث جلوگیری وقوع تعداد زیاد امراض میگردد. در هنگام روزه وقتیکه انسان از چربی بدن برای انرژی کار می گیرد، مواد متعدد دیگر را که در چربی بدن ذخیره گردیده و باعث امراض میگردد، نیز از بدن دور ساخته و اطراح میگردد. این مواد شامل ذرات مضر هوای آلودهٔ شهر هاست که در مواد شحمی انسان جا گرفته اند. در زمان دور کردن شحم، بدن کلسترول خون را نیز کم میسازد و این تغییر خیلی صحت بخش است. استقلاب (سوخت و ساز) مواد شحمی (چربی) در بدن در هنگام روزه تغیرات مفید متعدد برای صحت را دربر دارد. استقلاب شحم مادهٔ را بنام کیتون در خون رها میکند که مغز انسان از آن برای تولید انرژی کار میگیرد و غذای مفید مغز است.

برخی از تجارب مشترک روزه داران مخصوصاً کسانیکه روزه را بصورت درست آن می گیرند، اینست که روزه باعث خوشی روانی ایشان گردیده و فکر و فهم شان تیز تر و روشنتر میگردد؛ همچنان انرژی بدن شان خیلی بالا می رود. این أثر روزه ممکن زادهٔ فکتورهای متعدد روحی و روانی باشد. ولی از نگاه بیالوژی یکی از میکانیزمهای چنین تغییرات روانی اینست که در هفته دوم ماه مبارک رمضان ترشح هورمون های اندورفن در خون زیاد میگردند. این هورمونها انسان را آرام، خوش و بیدار نگهمیدارد. کمبود اندورفین در مغز انسانها یکی از فکتور هایست که شخص را وامیدارد تا در جستجوی مواد نشه آور باشد. برخی از معتادین به کمبود شدید اندورفین دچار اند. از اینکه روزه میتواند ترشح هورمون اندورفین را بالا ببرد، گرفتن درست روزه در بین جوانان میتواند در کاهش اعتیاد و ترک مواد مخدر رول مهم را داشته باشد. ماه مبارک رمضان ماه تقویت اراده و نجات انسان از عادات مضر است، لذا این ماه بهترین وقت برای خلاصی از اعتیاد به سگرت، الکول و مواد مخدر است. از برکت این ماه باید استفاده کرد تا به تدریج خود را از عادت خطر ناک سگرت، الکول و مواد مخدر نجات دهیم.

روزه از پیری زود رس جلوگیری می نماید

تحقیقات متعدد نشان داده که کم خوراکی و روزه در حیوان و انسان از پیری زودرس جلوگیری می نماید. تشریح میکانیزم أثرات روزه برای تحفظ دوره جوانی از حیطهٔ این مقاله مختصر بیرون است ولی قابل یادآوری است که درین اواخر هورمونی بنام (IGF-۱) در بدن انسان و حیوانات دیگر کشف گردیده که زیادی آن باعث پیری زودرس میگردد. روزه اندازهٔ ترشح این هورمون را در بدن کم می سازد. علاوتاً روزه سیستم معافیت بدن انسان را در مقابل امراض سرطانی و ساری تقویت میدارد و ترشح هورمون دیگری را که بنام (Growth Hormone) یاد میگردد (قبلاً ذکر گردیده) زیاد می سازد.

تأثیرات روزه بر صحت و اعصاب انسان فکتور دیگر برای جلوگیری از پیری زودرس است. آنچه تا حال کشف گردیده اینست که سیستم

اعصاب انسان را که بنام پراسیمپاتتیک یاد میگردد و جسم و روان را آرامی می بخشد، توسط روزه فعال تر میگردد. در حالتیکه این سیستم فعال باشد، نوسان ضربان قلب انسان (Heart rate Variability) بهتر میگردد. مجموع أثرات روزهٔ درست بر جسم و روان انسان که برخی آن تا حال کشف گردیده، از پیری زودرس جلوگیری می نمایند.

طریقهٔ بهتر صرف غذا و مایعات در ماه مبارک رمضان

اکنون که از روزهٔ درست (مطابق طب) نام بردیم، لازم است در ایام مبارک رمضان نقاط چند که مراعات آن، فوائد جسمی و روانی روزه دار را بیشتر میسازد، عرض گردد:

۱- خوردن زیاد غذا بعد از افطار روزه و آن هم غذاهای خیلی چرب و یا خیلی شیرین فواید صحی روزه را زایل میسازد. در ماه رمضان ضرورت به خوردن زیاد غذا در هنگام شب نمی باشد. زیرا روزه دار باید اوّل از ذخایریکه در جگر دارد و بنام " گلای کوجن " (Glycogen) یاد میگردد، برای تولید انرژی بدن استفاده کند. تنها در صورت به اتمام رسانیدن گلای کوجن در جگر است که بدن به سوختاندن ذخیره های شحمی (چربی) خود آغاز می نماید. طول زمان به اتمام رسانیدن ذخیره های جگر نظر به اشخاص چاق و لاغر فرق میکند ولی اکثراً یک هفته را دربر میگیرد. مثلیکه در فوق ذکر شد یکی از مفاد مهم روزه استقلاب شحم است. کسانیکه روز روزه می گیرند و شب در صرف طعام از اصراف کار میگیرند و نوع غذاهای شان مملوء از چربی ها و شیرینی هاست، از فواید روزه کمتر مستفید میگردند. در ماه مبارک رمضان مخصوصاً در هنگام سحور باید غذای مصرف گردد که در آن الیاف (Fiber) زیاد بوده و نیز دارای مواد نشایسته مغلق و پروتین باشد. الیاف (سبوس) موادی اند که هضم نمیگردد ولی وجود آن در غذا خیلی ها مفید است. این نوع غذاها عبارت اند از سبزیجات، میوه جات، دال، نخود، لوبیا، نان سبوس دار و غیره. پوست میوه جات دارای الیاف صحت بخش است، مصرف غذاهای مملوء از الیاف به آهستگی هضم گردیده و شخص روزه دار به مشکلات کمی انرژی درطول روز دچار نمیگردد. الیاف همچنان باعث اطرح زهریات از بدن گردیده و هم میکروب های خیلی مفید که در بطن انسان زندگی دارند و برای صحت انسان خیلی ها ضروری و مفید اند، تغذیه میدارد. میکروب های مفید در بطن انسان مواد خیلی ضروری مغز انسان را تولید نموده و از امراض چون افسردگی و غیره جلوگیری می نماید. الیاف خیلی عالی که بنام سپغول مشهور است در دکان ها موجود است. علاوه کردن یک قاشق آن با هر مایعاتیکه میل می فرمائید در هنگام غذای سحور خیلی ها مفید است. در هنگام سحور غذا همچنان باید دارای مواد پروتینی و مقدار شحم باشد. غذا های پروتین دار عبارت اند از گوشت، لوبیا، نخود، دال، ماهی، تخم، ماست، شیر و غیره که باید در خوردن آن طریقهٔ مسنونه صرف غذا یعنی قبل از آنکه سیر گردیم، بس نمائیم، مراعات گردد.

۲- از خوردن غذا هایکه در روغن سرخ شده، باید جداً پرهیز گردد. استفاده از پکوره، سمبوسه، چپس کچالو و غیره غذا هایکه در روغن سرخ میگردد و عادت مردم ما در ماه روزه گردیده، به صحت مفید نیست. وقتیکه روغن زیاد سرخ گردد در آن زهری بنام (Free Radical) تشکیل میگردد که به صحت خیلی ها مضر است. همچنان خوردن شیرینی باب در ماه رمضان (غیر از شیرینی ای که در میوه جات موجود است) برای صحت مفید نمی باشد. در کیک و کلچه ای که درین منطقه جهان پخته میشوند، نه تنها روغن زیاد است، بلکه روغنیکه در آنها استعمال گردیده اکثراً روغن های غیر صحی میباشد. روغن نباتی جامدیکه اکنون در بازار های کشور به فروش میرسند، روغن صحی نمیباشند. روغن مایع نباتی را که توسط پروسه کیمیاوی نیمه جامد می سازند در آن اسید شحمی بنام (Trans fatty acid) تشکیل میگردد و برای صحت قلب و سیستم خون انسان خیلی مضر است.

۳- مشکل بزرگ مردم در ماه روزه تشنگی است. برای رفع این مشکل لازم است که شبانه بعد از افطار مایعات زیاد نوشیده شود تا مایعات ضایع شده جبران گردد. همچنان در وقت سحور مایعات زیاد که بهترین آن آب پاک صحی (نه کوکاکولا و غیره نوشیدنی های گاز دار) است، نوشیده شود. در هنگام روزه استعمال مایعات که در آن کافین باشد به حد اقل مصرف گردد. نوشابه کافین دار عبارت اند از کوکاکولا، پیپسی، چای، قهوه و غیره. دلیل اینکه این نوشابه ها استعمال نگردند، اینست که کافین یک مادهٔ ادرار آور و بیخواب کننده است و باعث اطراح زیاد آب از بدن میگردد و کمی آب و بیخوابی بدن باعث امراض و مشکلات صحی متعدد شده میتواند. اگر ماه روزه در فصل گرما باشد، مایعات بدن توسط عرق ضایع میگردد و با ضایع شدن مایعات یک تعداد از منرالهای بدن بشمول نمک بدن نیز کم میگردند. لذا توصیه میگردد که اگر داکتر شما را از نمک پرهیز نداده باشد، مقدار نمک خود را در هنگام سحور به اندارهٔ نورمال نگه دارید. شما همچنان میتوانید پاکت های (نمکول) را که برای تداوی اسهالات در بازار موجود است، خریداری کرده و یک مقدار خیلی کم آن را با آب مصرف کنید. این کار شما باعث آن میگردد که مایعات و منرالهای بدن تان در ماه روزه کم نگردند و هم از مفاد صحی روزه برخوردار گردید.

٤- خواب کافی بر فواید صحی روزه می افزاید

بر علاوه استفاده درست از غذا، استفاده معقول از خواب درماه رمضان بر فواید روزه می افزاید. خواب کافی و عمیق برای اثرات مفید روزه ضروری میباشند. تولید قسمتی از سلول های جدید در مغز و ترمیم حجرات در مرحلهٔ چهارم خواب (خواب پنج مرحله دارد) صورت میگیرد. تعاملات کیمیاوی فوق العاده مهم بدن انسان که شامل ترشح هورمون هاست، تحت تأثیر دوران شباروزی میباشد. روشنی آفتاب در روز و تاریکی در شب هر دو برای صحت ضروری اند. هورمون میلاتونین (Melatonin) که

برای خواب آرام و صحت در مجموع خیلی ها ضروری و مفید است، وقتی خوب ترشح میگردد که انسان در روز از روشنی و در شب ار تاریکی استفاده کرده باشد. کمبود روشنی در روز و تاریکی در شب هر یک میتواند صحت را به مخاطره اندازد. بدبختانه در اکثر ممالک اسلامی در ماه رمضان دوران شباروزی برهم می خورد که قطعاً برای صحت مفید نیست. طریقهٔ مسنونه این است که انسان هر چه وقت تر به خواب برود چنانچه حدیث پیامبر اکرم صلی الله علی وسلم است: "...صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا..." بخاری

ترجمه: (روزه بگیرید و افطار کنید و قیام اللیل را برپا دارید و بخوابید، به تحقیق که بدن شما بر شما حق دارد).

پس لازم است که مسلمانان بعد از نماز خفتن هر چه عاجل بخوابند تا قبل از بیدار شدن برای خوردن غذای سحور وقت کافی داشته باشند و در هر ٢٤ ساعت علی الاقل ٧- ٨ ساعت خواب کرده باشد. و اگر در شب خواب شان پوره نشده باشد، در روز بخوابند. سایکل خواب انسان عموماً ٩٠ دقیقه است و بعد از ٣٠ دقیقه اوّل خواب، انسان داخل مرحلهٔ خواب عمیق میگردد. اگر در مرحلهٔ خواب عمیق بیدار گردید، خسته و مانده می باشید پس بهتر است که در عوض یک ساعت نیم ساعت بخوابید تا داخل خواب عمیق نشده باشید. و اگر بخواب بیشتر ضرورت داشته باشید پس ٩٠ دقیقه یا ١٨٠ دقیقه (سه ساعت) بخوابید.

خوردن غذاهای زیاد چرب در هنگام شب حرارت بدن را بالا می برد و خواب را نا آرام می سازد. قابل تذکر است که استفاده از اشعهٔ آفتاب بر علاوهٔ تنظیم ترشح هورمون میلاتونین دارای فواید زیاد دیگر بوده و شامل تولید ویتامین D میباشد. ویتامین D کافی در بدن از امراض متعدد بشمول سرطان ها و مشکلات عظام و امراض ساری جلوگیری می کند و هم خواب عمیق را عمیق تر و آرام تر می سازد.

برای خواب کافی و آرام در ماه مبارک رمضان نقاط آتی مراعات گردد:

- غذاهای خیلی چرب در هنگام افطار مصرف نگردد و بهتر است که بعد از افطار و قبل از بخواب رفتن از خوردن غذاها پرهیز گردد و نه هم سپورت بدنی زیاد قبل از خواب اجرا گردد.
- روز تا حد ممکن از روشنی آفتاب استفاده گردد و در هنگام شب باید هر قدر وقت تر بعد از نماز خفتن و تراویح به بستر خواب برویم و اطاق خواب باید بکلی تاریک باشد و کدام آلهٔ که برق دارد بشمول تیلیفون مبایل در نزدیک بستر خواب نباشد. امواج برقی از ترشح کافی هورمون میلاتونین جلوگیری میکند و خواب را نا آرام می سازد.

٥- روزه گرفتن اطفال و مادران باردار

اطفالیکه عمر شان از ٨ سال کمتر است، از نگاه طب نباید تمام ماه رمضان را روزه بگیرند. از نگاه طب مادران باردار و شیرده نباید روزه بگیرند و اینکه چگونه روزه را جبران کنند از ملا امام مذهب مربوطه خود فتوا بگیرند. کسانیکه به امراض سنگ گرده مبتلا اند، یا مرض شکر دارند و یا مصاب امراض شدید دیگر اند، لازم است که با داکتر خود مشوره کنند که آیا روزه بگیرند یا خیر وبه اساس نظر داکتر تصمیم بگیرند.

٦- تغذیه بعد از ختم ماه مبارک رمضان

در ماه روزه فعالیت استقلاب (قدرت هضم و به مصرف رسانیدن غذا برای تولید انرژی) بدن ما نیز کم میگردد و این برای آنست که بدن ذخیره های انرژی خود را در زمان روزه داری و یا زمان قحطی بصورت خیلی اقتصادی بمصرف برساند. ما با همین فعالیت کم شده به استقبال عید می رویم و اگر در خوردن غذاها احتیاط نکنیم و به اصطلاح بعد از ختم روزه در هنگام عید و بعد از آن پرخوری نمائیم چون فعالیت استقلاب بدن پائین است بسیار به زودی وزن بدن ما زیاد میگردد و کلسترول خون نیز بالا میرود. پس توصیه من اینست که بعد از روزه غذا کم مصرف گردد، مخصوصاً از غذاهای روغنی و یا بسیار شیرین باید خیلی کم استفاده گردد. و در عوض سه بار غذای شما می توانید چهار یا پنج بار در روز غذا مصرف کنید ولی هر بار غذا را خیلی کم مصرف کنید. تعداد دفعات مصرف غذا در روز باعث آن میگردد که به تدریج استقلاب بدن شما فعال تر گردد. تعدد دفعات مصرف کم غذا از رسوب شحم و چاقی نیز جلوگیری میکند.

در خلاصه باید عرض کرد که در روزهای عید و هم در طول هفتهٔ بعد از آن غذا کم مصرف گردد و غذا شامل سبزیجات و میوه جات باشد. مایعات صحی زیاد مصرف گردد (علی الاقل ٨ گیلاس در ٢٤ ساعت).

٧- نگهداری دست آوردهای روزه

روزه یکی از آن نسخه های الهی است که به إذن خالق لایزال با آوردن تغییرات مثبت در صحت و شخصیت انسان باعث سعادت دارین وی میگردد. نگهداری این تغییرات مثبت بکمک "صبر والصلاة" در یازده ماه بعدی سال قدمیست در جهت تزکیه نفس روزه دار و بهبود صحت جسمی، روانی و اجتماعی وی. بعون خالق لا یزال عملی کردن این توصیه ها باعث آن خواهد شد که از روزه ماه مبارک رمضان بهره بیشتر و دوام دار تر داشته باشید. به امید سعادت مسلمانان و به امید صلح و سلم در کشور.

توسط دکتور فیض الله کاکڑ وزیر مشاور مقام عالی ریاست جمهوری در امور صحت وتعلیم وفوکل پاینت ملی برای محو پولیو

تاریخ: ٢٦ جوزا ١٣٩٤

خواله

عبدالفتاح جواد

دوی لا کوم اسلام غواړي!؟

څو کاله وړاندې د بهرنیو چارو وزارت په تالار کې جوړ شوي یوه سیمینار ته بلل شوی وم، وروسته معلومه شوه، چې د سیمینار اداره زمونږ په ورتګ خوښه نه وه، خو په ناخبرۍ کې چا زمونږ نومونه ورکړي وو.

سیمینار ته ګڼ خلک راغلي وو، چې دیني عالمان، د پوهنتون استادان او د انجوګانو مامورین ـ سړي او میرمنې ـ پکې وو.

دوه تنه ویاندان میلمانه وو چې یو یې له مالیزیا نه راغلی، دکتور محمد هاشم کمالي د پوهنتون استاد ؤ، په ختیه افغان دی، بل یې ایراني الاصله امریکایی ؤ چې فغفوري نومیده، د جورج واشنګټن پوهنتون استاد ؤ، ما ترې پوښتنه وکړه چې فغفوري څه معنا؟ نو ده را ته کړه: (پسر ـ خدا) ما ورته وویل: خدای (جل جلاله) کله زوی لري؟ نو ده په خندا کې تیره کړه.

په هر صورت دوی نو خبرې پیل کړې، په ډیر جرات سره یې د صدر اسلام د زمانې د مفسرینو، محدثینو، فقهاوو، مجتهدینو او عالمانو علمي کوښښونه، هڅې او کاوشونه تر نیوکو لاندې ونیول، استدلال یې دا وو چې هغوی په بیله زمانه او عصر کې د دین تفسیر، تعبیر او تشریح کړې ده، چې د هماغه عصر لپاره مناسبه وه، مګر اوس چې د انترنیت او تکنالوژۍ زمانه ده، هغه تعبیر او تفسیر په درد نه لګیږي، باید مونږ له نوي سره کار وکړو او د نوي عصر د غوښتنو سره برابر تعبیر او تفسیر را وباسو.

کمالي خو یو مثال هم ووایه (په قرآن کریم کې د میراث په ویش کې یو سړی او دوې ښځې برابرې کړې دي، خو بل ځای یې بیا په عدل باندې تاکید کړی دی، نو دلته باید مونږه اوس د نوي تعبیر او تفسیر په رڼا کې د ښځې او سړي برخه سره برابره کړو).

د دیني پلورالیزم په اړه یې هم وویل چې حق یوازې په اسلام کې منحصر نه دی، بلکې په ټولو موجودو ادیانو کې تیت دی، نو په دې اساس د هر دین پیرو په حقه دی او جنت ته به ځي.

ددې ترڅنګ یې د جندر په قضیه کې هم په اسلام نیوکه لرله چې د میرمنو او سړیو ترمینځ یې د مسؤولیتونو او حقوقو په ویش کې عدالت نه دی کړی، د بیلګې په توګه، نارینه د طلاق حق لري او ښځه نه، نو مونږ باید ښځې ته هم د طلاق حق ثابت کړو چې عدل مراعات شي.

دغسې ګډې وډې یې نورې هم درلودلې.

وروسته چې علماوو او پوهانو پوښتنې او نیوکې پیل کړې ، نو دواړو معذرت وکړ، چې مونږ سفر کړی، ستړي او بې خوبه شوي یو، نو ځکه خو دغه بحث نشو غځولی.

د پروګرام مسؤوله ـ یوه میرمن وه ـ هم غوسه بریښیده او په ښکاره یې وویل: تاسې له میلمنو نه دومره سختې او توندې پوښتنې وکړې، دا مناسبه نه وه.

د لمانځه پر مهال کمالي ځان ګوښه کړ او فغفوري خو سیګرټ لګولی وو او ځای په ځای ولاړ پاتې شو.

په هر صورت دغه پروژه روانه وه او روانه به وی.

غرب د موډرن اسلام (غربي اسلام) د نوي ماډل د ترویج لپاره زمونږ په هیواد کې موسسې، رسنۍ او شخصیتونه ګومارلي دي، دوی ته دنده ورکړل شوې ده چې د سیاسي اسلام تر عنوان لاندې (اسلام) وټکوئ.

دغه تجربه په نورو هیوادونو کې ناکامه شوې ده، ولسونه پرې پوه شوي دي، نو دغه ماډرن اسلام یې په دیوال ویشتلی دی، خو زمونږ په هیواد کې یې د سفارتونو دننه له ورکشاپونو څخه د ځینو رسنیو دفترونو او یوه وړوکي ګوند تر دفتره سر راویستلی دی.

ان شاء الله چې دلته هم دغه چیټرونه لوستونکي نلري او ډیر ژر به د دیوال پرمخ ولګیږي.

ماډرن اسلام نه منو، هغه اسلام منو چې د قرآن او سنت نه اخیستل شوی، د صحابه، تابعینو، مجتهدو او موثوقو امامانو د تفسیر او تشریح سره تر مونږ را رسیدلی دی، پر دغه اسلام ایمان لرو، عمل پرې کوو، نور ورته رابلو او د نفاذ او حاکمیت لپاره یې هر ډول قربانۍ ته چمتو یو.

د اعتکاف په هکله د رسول الله ﷺ لارښوونې

ژباړه: عبدالنصیر مرستیال

څرنګه چې د زړه نیکي اصلاح او د الله تعالی په لار استقامت د الله تعالی لوري ته په بشپړه رجوع او تسلیمی پورې تړلی، او د زړه د شیشې درزونه د الله تعالی دربار ته په مخ کولو سره ورتلی او کوشیر کېدای شي.

زیات خواړه، زیات څښاك له خلکو سره بېځایه ناسته-پاسته، زیات خوب، زیاتې خبرې د زړه په شیشه کې د درزونه او لیکو سبب کیږي، صفایي یې ختموي او د الله تعالی لوري ته یې له تګ نه غورځوي، کمزوری کوي یې، په مخه کې یې خنډونه راولاړوي او له حرکت نه یې اچوي، د هم دې مشکل د حل له پاره الله تعالی د خپل حکمت له مخې بندګانو ته د روژې امر وکړ چې د زیاتو خوړو او زیات څښاك مشکل ورنه لرې کړي او له زړونو نه هغه شهوتونه وباسي چې پر الهي لار د تګ مانع ګرځي.

د روژې له پاره دومره موده ټاکل شوېده چې د بنده د دنیا او آخرت د ګټې او مصلحت د تضمین له پاره کافي ده، او په هم دې روژه کې یې د اعتکاف حکم کړیدی چې اصلي هدف یې د الله تعالی لور ته د زړه کامله رجوع ده، په اعتکاف سره بنده له مخلوقاتو نه د الله تعالی خو ته پناه وړي، او په زړه کې یې له بندګانو سره د انس او محبت پر ځای د الله تعالی انس ځای نیسي چې بیا یې هم دا انس د قبر په تیارو کې په کار راځي.

څرنګه چې د اعتکاف کمال او اهمیت په دې کې دی چې په روژه کې تر سره شي، نو د روژې په تر ټولو نه غوره ورځو (درېیمه لسیزه) کې یې د کولو حکم شوی دی، الله تعالی له روژې نه پرته د اعتکاف ذکر نه دی کړی او نه هم رسول الله صلی الله علیه وسلم بې له روژې نه اعتکاف کړی دی.

د خبرو په هکله د رسول الله صلی الله علیه وسلم لارښوونه دا ده چې بنده باید تل خپله ژبه له هغو خبرو نه بنده او تړلې وساتي چې په آخرت کې ګټه نه لري، او د زیات خوب دوا د شپې لمونځ (قیام الیل) دی، دا لږ وخت ویښتابه او تهجد کول د ډېر اجر او ثواب وړ عمل دی، دا دخوب او ویښتابه تر منځ منځنۍ لاره د زړه او بدن له پاره ډېر ګټوره ده، دا بنده له هیڅ مصلحت څخه نه محروموي، بلکه د ټولو ښیګڼو سبب یې ګرځي.

دلته یوازې د اعتکاف په هکله د رسول الله صلی علیه وسلم لارښوونې رانقلوو:

رسول الله صلی الله علیه وسلم به د ژوند تر پایه د روژې په وروستۍ لسیزه کې اعتکاف کاوه، یو ځل روژه کې اعتکاف ورنه پاتې شوی و چې بیا یې د شوال په میاشت کې د هغې قضایي راوړه، یو ځل یې د رمضان میاشتې په لومړۍ لسیزه کې، بیا په دوهمه لسیزه کې او وروسته یې په درېیمه لسیزه کې اعتکاف وکړ.

د قدر شپه یې لټوله، او کله چې ورته ثابته شوه چې د قدر شپه په درېیمه لسیزه کې ده، نو بیا یې همېشه د ژوند تر پایه په هم دې درېیمه لسیزه کې اعتکاف کاوه. کله به یې چې اعتکاف کاوه، نو د امر مطابق به یې په جومات کې ورته پرده یا خیمه ووهل شوه، هملته یې له خپل رب سره مناجات کاوه، د اعتکاف اراده به یې چې وکړه، نو د سهار لمونځ به یې چې وکړ خپلې پردې ته به ننوت او په اعتکاف به کیناست.

یو ځل یې امر وکړ چې پرده ورته ووهل شي، د امر تعمیل وشو، بیا یې میرمنو هم د ځانونو له پاره پردې ووهلې، رسول الله صلی علیه وسلم به هر کال لس ورځې اعتکاف کاوه، خو د ژوند په وروستي کال یې شل ورځې اعتکاف وکړ، جبریل علیه السلام به هر کال یو ځل ورته قرآنکریم تکرار کاوه، خو په دې کال یې دوه ځله ورته تکرار کړ. رسول الله به چې په اعتکاف کیناست، خپلې پردې ته به داخل شو، یوازې د انساني ضرورتونو د پوره کولو له پاره به یې کور ته تشریف وړ، رسو الله صلی الله علیه وسلم به چې د اعتکاف په ورځو کې د خپل ضرورت درفع کولو له پاره ووت.

نو د لارې په سر به یې د کوم ناروغ پوښتنه هم کوله یو ځل رسو ل الله صلی علیه وسلم د اعتکاف له پاره ترکي پرده وهلې وه، پوزي (بوریا) یې په کې غوړولې وه او هم دا د اعتکاف د اهدافو د تحقق لاره وه. ځني جاهلان له اعتکاف نه هم د عیش او عشرت وسیله جوړه کړې، اعتکاف د ملاقاتونو په ځای بدل کړي، دا ډول اعتکاف له نبوي صلی الله علیه وسلم اعتکاف ن بیل و.

هفته نامه
بجز اصلاح اراده دیگری ندارم
اصلاح ملی
داسلام داصیل فهم منبر

- اصلاح ملی در ویرایش مطالب دست باز دارد.
- مطالب آمده مسترد نمی شود.
- مطالب منتشره بیانگر آرای نویسنده گان است.

شعار ما

اصلاح فرد، خانواده و جامعه.
تأمین عدالت اجتماعی و قانونیت درکشور.
ترقی و انکشاف همه جانبهء افغانستان.

نهاد خیریه احسان

صدقه کوچک اجر بزرگ

رسول الله (ص) می فرماید: کسیکه روزه داری را افطاری دهد اجر آن مثل اجر شخص روزه دار است بدون اینکه از اجر روزه دار کاسته شود. (مفهوم حدیث)

هموطنان عزیز: ماه مبارک رمضان در شرف آمدن است ، چی زیباست که افطاری خود را با بیوه ها ، ایتام و فقراء شریک بسازیم تا الله متعال ما را مصداق حدیث فوق بگرداند نهاد خیریه احسان مصمم است تا به همکاری شما هموطنان عزیز برای نیازمندان افطاری تهیه نماید، بیائید در این کار خیر با ما سهیم شده و از فیوضات این ماه پربرکت مستفید شوید.

مصرف افطار یک فامیل روزه دار در یک روز	۲۰۰ افغانی
مصرف افطار یک فامیل روزه دار در ۱۵ روز	۳۰۰۰ افغانی
مصرف افطار یک فامیل روزه دار در ماه رمضان	۶۰۰۰ افغانی

شماره تماس: 0788651699 - 0700055247 ایمیل: khedamaat@gmail.com

مرکز تشخیصیه
لابراتوار طبی سفیر

Safir Medical Laboratories

لابراتوار طبی سفیر
یک نام مطمئن در عرصهٔ
اجرا معاینات معیاری لابراتواری

Safir Medical Laboratory Diagnostic Center

هرنوع معاینات لابراتواری از قبیل بیوشیمی، سیرولوژی، روتین خون، ادرار، مواد غایطه، TFT,Semin Analysis پتالوژی و کلچر با سامان و لوازم مجهز و مدرن لابراتواری توسط دوکتوران و تکنالوجستهای مجرب با معیارات لابراتواری اجرا میگردد.

آدرس:
کابل، منزل دوم سپین زر پلازه، نزدیک سینما بهارستان کارته پروان.
۰۷۹۹۱۵۲۳۲۹-۰۷۷۲۱۲۸۵۸۳
غزنی: منزل دوم اپارتمان دوم فرخی هوتل بازار صرافی شهر غزنی
۰۷۰۰۹۲۸۴۹۸
لغمان: شهر مهتر لام بابا، مقابل ریاست برق مارکیت حاجی طاؤس
۰۷۹۹۸۷۸۴۲۳ - ۰۷۷۸۴۵۵۷۷۸
Email: safirlab_kbl@yahoo.com

کابل د کارتن جوړولو فابریکه
Kabul Packages

د هر ډول او سایز کارتن جوړونکی
پته: د بګرامیو نساجي فابریکې څنګ ته د کابل د کارتن جوړولو فابریکه
تیلیفون: ۰۷۰۰۲۷۶۱۷۳ _ ۰۷۹۹۳۱۵۸۰۰ _ ۰۷۹۹۷۳۹۵۷۱
E-mail:kabulpackages786@yahoo.com

104.3 FM
رادیو صدای اصلاح

کابل | مزارشریف | کندز | بغلان | جلال اباد

هفته نامه اصلاح ملی
در ۲۸ ولایات کشور به تیراژبلند توزیع می گردد
اصلاح انلاین
پر بیننده ترین صفحه انترنتی افغانی
www.eslahonline.net

رادیو صدای اصلاح 104.3 FM
با ۱۶ ساعت نشرات در شب و روز
شماره تماس: ۰۷۷۳۸۹۰۹۵۰

اعلانات شما را می پذیریم